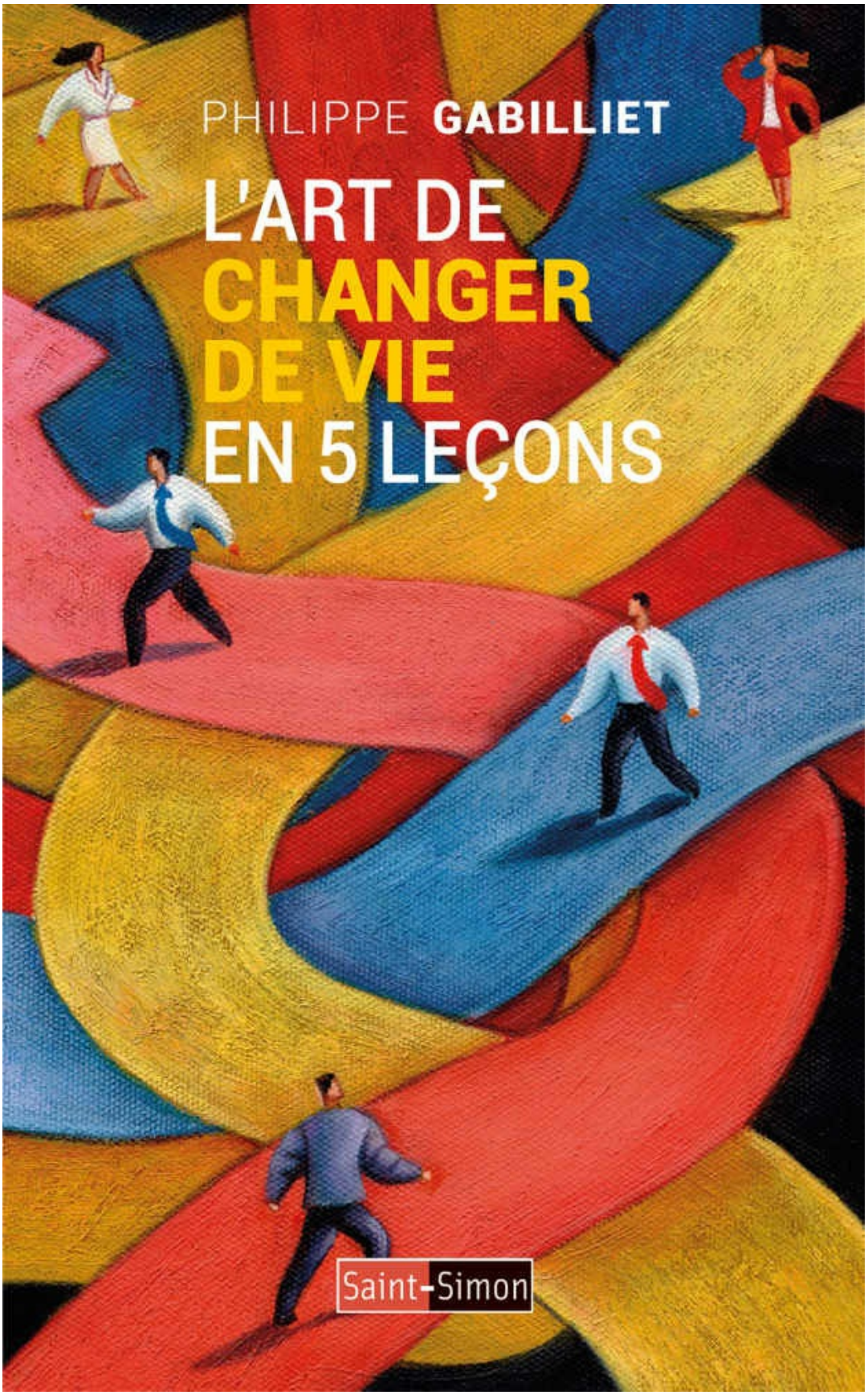
PHILIPPE GABILLIET
L'ART DE
CHANGER
DE VIE
EN 5 LEÇONS
Saint-Simon

Table des matières

Couverture
Page de titre
Introduction – Quand tout (ou presque) devient possible
Leçon n° 1 – Ce que changer de vie veut dire
Leçon n° 2 – Tant qu'à changer de vie, autant le faire pour de bonnes raisons
Leçon n° 3 – La vie ne se laisse pas changer si facilement
Leçon n° 4 – L'important, c'est ce qui se passe à l'intérieur
33 questions pour passer à l'action
Leçon n° 5 – Se jeter à l'eau : trouver son mode d'emploi
Conclusion – 10 idées pour réussir votre changement de vie
Bibliographie
Copyright


PHILIPPE GABILLIET
L'ART DE CHANGER DE VIE EN 5 LEÇONS
Saint-Simon

L'art de changer de vie en 5 leçons

Philippe Gabilliet

Saint-Simon

Introduction

Quand tout (ou presque) devient possible

À mon avis, c’est ça qui déglingue les gens, ne pas changer de vie assez souvent.
– Charles BUKOWSKI

Mon arrière-grand-père maternel s’appelait Paul Cabrol. Il était né à Faugères, dans l’Hérault, à une quinzaine de kilomètres de Pézenas, en 1860. La vigne était son métier, comme celui de son père et de nombre de ses contemporains dans la région. La chronique familiale raconte que Paul naquit, grandit, poursuivit ses études à Béziers, avant d’épouser Marie-Antoinette. Ils donnèrent ensuite naissance à Pierre, Suzanne, Eva et Georges (mon grand-père et père de ma mère). Paul cultiva ses terres, fabriqua son vin et acheva sa vie une après-midi ensoleillée de 1932. Presque toute son histoire, semblable à tant d’autres, à cheval entre les deux derniers siècles, se déroula dans un rayon de trente kilomètres autour de son lieu de naissance. Il ne quitta jamais son village haut-languedocien de cinq cents habitants, berceau historique de la famille depuis la révocation de l’édit de Nantes (1685).

Dans le monde de Paul, et depuis des générations, la question d’un éventuel *changement de vie* ne se posait pas vraiment ; ou du moins pas dans les mêmes termes qu’aujourd’hui. Il arrivait qu’on en redoute la venue, comme on redoute les caprices de la grêle ou les folies nées de la guerre ou des persécutions. Mais il en était peu qui en rêvaient, voire qui y aspiraient plus

que tout. Sinon quelques rares aventuriers, explorateurs ou voyageurs tentés par l'appel du grand large, maritime ou terrestre. Le monde de Paul était globalement stable, socialement et culturellement. Et les déterminismes collectifs y pesaient de tout leur poids. Le libre arbitre, hors personnalités et circonstances exceptionnelles, n'était encore qu'une idée philosophique de plus. Dans la réalité vécue du quotidien, prêtres, pasteurs, instituteurs, notaires et notables veillaient de concert à maintenir l'ordre des choses. Un ordre aussi hiérarchisé que stable, dans lequel l'aristocrate, le vigneron, l'ouvrier, le clerc ou le bourgeois avaient vocation à demeurer tels. L'ascenseur social n'en était qu'au stade de prototype. En outre, l'information et la connaissance étaient rares et chères. On ne comptait qu'environ 10 000 bacheliers par an, soit 2 % d'une classe d'âge et uniquement des garçons. Quant aux grands voyages, ils étaient à la fois longs, risqués et presque toujours coûteux.

Et lorsque les aléas de l'existence poussaient certains à réellement *changer de vie*, c'était la plupart du temps dans un cadre de pressions, d'obligations voire de contraintes dont les intéressés se seraient bien passés. N'en déplaise à la fibre romantique et romanesque dont est parfois tissée la mémoire collective, les grands déplacements et autres migrations prirent plus souvent la forme de fuites imposées que d'exils magnifiques. Pour les autres, les bases du destin étaient globalement posées. Dans le monde de Paul, les jeunes hommes (en tout cas les moins chanceux ou les moins riches) partaient plusieurs années sous les drapeaux ; mais ils n'avaient de cesse de revenir – si possible indemnes – dans leur terroir natal. Les jeunes filles, mariées à un gars du village, du canton ou de l'autre bout du département, s'en allaient parfois vivre une vie semblable à celle de leurs mères avant elles, mais en d'autres lieux, au sein d'autres communautés villageoises en tous points identiques. Elles poursuivaient alors une existence prédictible, faite essentiellement de labeur agricole et de soucis domestiques. Cette même existence était émaillée d'enfantements multiples, souvent accompagnés du chagrin violent des morts précoces, auxquelles on était pourtant préparés. Nous avons oublié qu'en 1850, un enfant sur six ne fêtait jamais son premier anniversaire. Tel allait le monde. Un monde dans lequel, comme nous le rappelle Jean Viard[1], l'essentiel des 500 000 heures d'une vie humaine moyenne[2] était consacré à travailler (200 000 heures) et à dormir (200 000 heures). Ce qui laissait à peu près, autour des années 1900, quelque 100

000 heures de temps libre, là où notre génération en dispose d'environ 300 000 à 400 000 à dépenser, hors travail et sommeil ! De quoi avoir envie de tester d'autres types de vie, et de vivre d'autres histoires…

Puis le temps a passé. Le monde de Paul a peu à peu disparu. La société s'est ouverte et le champ des possibles n'a cessé de s'élargir. Les distances se sont raccourcies. L'information et le savoir se sont diffusés. Les nouvelles technologies de la connaissance ont même fini par nous convaincre qu'il est plus facile d'apprendre aujourd'hui que ça ne l'était hier. Les carcans culturels et sociaux existent encore, bien sûr, mais ils se distendent chaque jour davantage. Nous voici à l'époque de toutes les instabilités, marquée par la volatilité des statuts et des trajectoires de vie, les rendant plus imprévisibles que jamais. La modernité nous a offert un temps qui nous fait croire qu'il s'accélère, alors que nous n'en avons jamais eu autant à notre disposition. Au cœur des itinéraires biographiques, la bifurcation a su trouver sa légitimité et sa place. Et face à l'affaiblissement relatif des cadres sociaux traditionnels – école, église, famille, communauté – les forces du changement et celles de la conservation n'en finissent plus de s'affronter.

Tel est d'ailleurs le grand paradoxe du temps. Certes, nous n'avons jamais eu autant de choix de toutes sortes. Mais les contraintes demeurent. Elles ont tout simplement changé de nature. Et, aujourd'hui comme hier, seuls celles et ceux qui disposent des bonnes capacités d'action (matérielles, financières, intellectuelles, culturelles, sociales) peuvent tirer parti des opportunités offertes par la vie et poser ainsi leurs propres choix.

D'où ce sentiment parfois douloureux de coexistence entre une seule et unique vie – par définition limitée dans le temps – confrontée à tant de possibilités inaccomplies. Tant de choix pour si peu de temps. Comment s'étonner dès lors que nous soyons de plus en plus nombreux à craindre de passer à côté de notre vie, de *rater le coche*, bref de gâcher le temps disponible accordé par le destin, de nous perdre sur des itinéraires sans issue qui, fondamentalement, ne nous correspondent pas, qui ne sont pas les nôtres.

N'oublions pas que le changement, en général, a lui aussi vu son statut évoluer au fil des années, en particulier dans les pays développés. Aujourd'hui, il faut accepter de changer, et si possible avec le sourire. Le changement doit même être activement recherché, voire désiré. Il faut être mobile, flexible et surtout capable de se remettre en question chaque fois que nécessaire. L'échec, toujours présent, doit désormais être géré, optimisé.

L’heure est au rebond. La vie n’est plus ce qui nous arrive, mais ce que nous allons faire avec ce qui va nous arriver. Rien de pire qu’une opportunité que l’on n’a pas osé saisir, qu’un chemin de traverse que l’on n’a pas osé emprunter par simple frilosité, amour de ses habitudes et volonté de conserver son confort.

Pourtant, si le changement de vie est toujours possible, est-il toujours souhaitable ? Sa recherche effrénée ne nourrit-elle pas une illusion de toute-puissance sur notre propre devenir ? Comme s’il n’y avait qu’à désirer pour que le changement advienne. Gustave Flaubert fit déraper Emma Bovary sur la pente glissante d’une vie rêvée à une époque où l’on interdisait aux femmes de rêver autrement qu’endormies… Oui mais au XXIe siècle, à l’heure des réseaux sociaux, des sites de rencontres et des vols à bas prix, sans oublier le covoiturage ou l’hébergement chez l’habitant, l’aventure du changement de vie n’est-elle pas, enfin, au coin de la rue ? Le temps serait-il enfin venu du « Quand on veut, on peut » ?

Selon une étude récente[3], 7 Français sur 10 affirment envisager de changer de vie, dont 20 % *fréquemment !* Cette envie est encore plus forte chez les femmes (75 %) et chez les jeunes gens de 18 à 24 ans (79 %) ainsi que dans ce que l’on nomme le cœur des actifs, c’est-à-dire l’ensemble de celles et ceux âgés de 35 à 49 ans (80 %). Pour 1 Français sur 3, *changement de vie* est à la fois synonyme de changement d’environnement et de liberté retrouvée. Enfin, 1 Français sur 5 déclare être prêt à « tout quitter », si l’occasion devait se présenter.

Mais existe-t-il vraiment un mode d’emploi pour réussir son changement de vie, si possible sans occasionner trop de dégâts collatéraux ? Désireux d’aller plus loin, j’ai demandé à mon moteur de recherche préféré de me faire une requête rapide autour des mots-clés suivants : « *comment* + *changer* + *de* + *vie* ». J’ai instantanément obtenu 29 millions de réponses. Désireux d’affiner, je me suis donc tourné vers la version française d’un autre célèbre site de vente de produits culturels en ligne. J’utilisai une fois encore les mêmes mots-clés. Il apparut instantanément que 11 000 titres d’ouvrages correspondaient à ma demande… Décidément, le changement de vie est partout. Pas une librairie où les rayons Psychologie, Philosophie ou Développement personnel ne vous proposent chaque mois leur lot de nouveaux témoignages, récits, réflexions inspirantes et autres livres-outils destinés à vous faire prendre votre vie en main, cette vie « dont vous avez

toujours rêvé », et que vous allez enfin pouvoir changer. La presse magazine, quant à elle, n'est pas en reste. Là de même, toute la gamme des approches permettant de « changer sa vie » nourrit à longueur d'année dossiers spéciaux et numéros hors-série. Quant aux coaches, thérapeutes, conseillers d'orientation et autres experts de l'accompagnement professionnel et personnel, ils savent mieux que quiconque que l'heure est désormais au changement de vie sous toutes ses formes, qu'il prenne pour nom *transition, mutation, repositionnement, refondation, recomposition, chambardement, métamorphose, rupture existentielle, grand départ, saut dans l'inconnu, appel de la vocation* ou *vie rêvée*.

Depuis bientôt trente ans, j'ai accompagné des hommes et des femmes sur ce chemin du changement de vie, que ce soit par la promotion de la vie optimiste[4], l'entraînement à saisir sa chance, à identifier des circonstances inattendues[5] ou l'audace de passer enfin à l'action[6]. Autant l'avouer, je n'ai guère trouvé de recettes miraculeuses. Mais j'y ai acquis quelques convictions simples qui, je le crois, ont pu aider certains à prendre les bonnes décisions de vie ; ou du moins les décisions qui leur semblaient les meilleures pour eux-mêmes, à un moment donné, charge à eux de tout faire pour tenter de les rendre bonnes une fois prises.

J'ai regroupé ces quelques réflexions en cinq courtes leçons :

La première s'attachera au sens véritable du « changement de vie », en tentant de comprendre ce que ce terme veut vraiment dire et quels en sont les ingrédients essentiels, ceux sans lequel le festin final risque de manquer de saveur ou dont l'excès peut au contraire diffuser une amertume fort peu propice à la dégustation des plaisirs de la vie.

La deuxième leçon nous conduira à interroger le désir même de changer de vie, dans toute sa diversité. Pourquoi envisager un tel choix ? Et, tant qu'à changer, est-on sûr de le faire pour de bonnes raisons ? Ou au contraire est-on à nouveau victime des illusions d'une prétendue « vie autre », fantasme insaisissable qui ne cesse de se dérober sous nos pas ?

La troisième leçon nous rappellera à propos que si les candidats au changement de vie sont légion, les élus le sont moins. Non par manque de volonté ou de persévérance, non par manque de discernement ou de lucidité, mais plus souvent par manque de réflexion stratégique sur l'« écologie » des changements rêvés. « Nul n'est une île », a écrit le poète anglais John Donne (1572-1631). Et c'est en particulier vrai lorsque l'on envisage de changer de

vie.

La quatrième leçon tentera quant à elle de dégager les enjeux individuels – en particulier d'identité – que recouvre le projet de changer de vie, qu'il soit au final une réussite, un échec ou un mélange des deux. Et si changer de vie peut parfois conduire à changer de lieu et d'espace, il est avant tout un changement intérieur, une reconfiguration existentielle majeure, un nouvel alignement de ces planètes ayant pour noms désirs, valeurs, rêves, espoirs, buts et projets.

La cinquième et dernière leçon abordera la réalité du changement de vie véritable. Partant du principe qu'il faut bien commencer par quelque chose, autant réussir son nouveau départ à travers quelques décisions simples. Toute nouvelle vie est semblable à un jeune enfant, à la fois prometteuse et fragile. Car le champ des possibles, où ondoie le chant des sirènes, peut finir par se transformer en champ de mines, sur lequel le candidat au changement de vie finit par sauter, voyant exploser son existence et se disperser ses rêves.

---

1. Jean Viard, *Nouveau portrait de la France*, L'Aube, 2011.

2. 50 ans et quelques mois en 1900.

3. OpinionWay, *Les Français et le Changement de vie*, étude réalisée pour ING Direct en novembre 2015.

4. *Éloge de l'optimisme. Quand les enthousiastes font bouger le monde*, Saint-Simon, 2010.

5. *Éloge de la chance. Apprendre à saisir les opportunités de la vie*, Saint-Simon, J'ai Lu, 2016.

6. *Éloge de l'audace et de la vie romanesque*, Saint-Simon, 2015.

Leçon n° 1

Ce que changer de vie veut dire

De même que nous lavons notre corps, nous devrions laver notre destin, changer de vie comme nous changeons de linge.
– Fernando PESSOA

La vie est un spectacle, autant faire sa propre mise en scène.
– William SHAKESPEARE

L'idée selon laquelle il serait possible de *changer de vie* constitue une bizarrerie logique qui n'échappe à personne. Car autant accepter cette idée de bon sens : on ne peut pas « changer » de vie. Pourquoi ? Parce qu'on n'en a qu'une seule et qu'il va nous falloir la vivre jusqu'au bout. En d'autres termes, on peut vouloir se sentir mieux dans sa peau sans vouloir obligatoirement en changer. De même qu'on ne refait pas sa vie. C'est bien la même qui continue, fût-ce au prix de changements de direction et autres ajustements de lieux et de personnes. En d'autres termes, on ne peut vivre que la vie qui est la nôtre, pour la bonne et simple raison que toutes les autres sont déjà prises ! Impossible d'échanger le chemin parcouru depuis 20, 40, 60, 80 ans ou plus contre une autre histoire, contre un autre vécu, contre un autre récit qui nous conviendrait mieux. Mais s'il est impossible de *changer de vie*, on peut néanmoins décider unilatéralement de changer *quelque chose* dans sa vie, changeant ainsi la façon dont on la vit. C'est avec pragmatisme et

ironie que le peintre anglais Francis Bacon (1909-1992) résumait ainsi les données du problème : « On naît, on meurt. Entre les deux on fait quelque chose, c'est mieux… »

*

Il arrive souvent que le changement s'invite dans notre vie. On peut même affirmer qu'avant même qu'on s'intéresse à lui, le changement de vie s'est intéressé à nous. Croissance biologique, maturation psychologique, vieillissement, étapes prévisibles de la vie sociale, événements historiques, familiaux ou personnels inattendus, aléas divers, sont autant d'ingrédients qui nourrissent le changement permanent propre à toute existence humaine.

Un *changement*, quel qu'il soit, n'implique pas nécessairement un *changement de vie*, avec ce que cela implique de globalité et parfois d'irréversibilité. Il existe des changements de tous types et de toutes natures, auxquels nous sommes en permanence confrontés, mais que notre vie va finir par absorber, métaboliser, digérer, sans pour autant que notre existence en soit bouleversée ou réorientée. Mais il est des changements plus radicaux, plus profonds, qui vont aboutir à une reconfiguration totale de notre vécu et de notre devenir, rebattant une fois pour toutes les cartes distribuées par la Nature ou par la Société. C'est à cette catégorie de changements « qui changent tout » que nous allons nous intéresser.

Un changement de vie peut être lent, souterrain et pas toujours perceptible immédiatement à l'œil nu. Il peut ainsi prendre la forme d'une amélioration ou d'une dégradation progressive d'une situation (professionnelle ou familiale). Il peut aussi se présenter comme une lente maturation, celle qui fait les prises de conscience et prépare les décisions radicales. Mais un changement de vie peut aussi être soudain, accidentel, explosif, né d'une rupture heureuse ou dramatique dans le *continuum* de l'existence. Il peut nous mettre brutalement en demeure de nous adapter à des circonstances nouvelles, soit créées par nous-mêmes, soit subies et contraintes.

De même, la vie nous oblige parfois à changer, contre notre gré, du fait des événements ou des prises de conscience dont elle jalonne notre parcours. La reconfiguration peut alors apparaître comme contrainte et forcée, même si elle se révèle bénéfique au final. Mais un changement de vie peut aussi être tout à fait volontaire, désiré et assumé, nous mettant en situation de décider,

d’arbitrer, voire de trancher, et ainsi de reprendre la main, sinon le contrôle, sur notre devenir.

Quels que soient les changements de vie auxquels nous sommes confrontés, ils s’effectuent dans un cadre fini, même si le début de l’histoire est connu et la fin, en partie indéterminée. Car tout ceci reste assez précisément articulé en termes de temps disponible. Si nous avons du temps, nous n’avons pas « tout notre temps », loin de là.

Prenons une hypothèse ambitieuse, quoique de plus en plus vraisemblable. Imaginez que vous soyez destiné à vivre une belle et longue vie de 90 années environ. Ceci nous offre environ 800 000 heures à vivre, pour un total de 33 333 jours. Mais 800 000 heures, est-ce suffisant pour vivre une vie qui en vaille la peine ? C’est à la fois beaucoup et bien peu. D’autant qu’il faut bien déduire de ces 800 000 heures – bon an mal an – une taxe sommeil de 250 000 heures environ, soit quand même 30 % du temps total. La bonne nouvelle est cependant que cette taxe reste partiellement récupérable par le biais de cette merveilleuse ressource d’aide au changement de vie qu’est le rêve, porteur de tant de richesses cachées.

Ainsi notre temps – aussi riche soit-il de possibilités – n’en demeure pas moins compté, même si on ne sait pas jusqu’à quand. D’où le désir bien naturel de vouloir l’utiliser au mieux ou plutôt d’utiliser au mieux l’ensemble des ingrédients qui vont venir jalonner ce temps qui passe, souvent trop vite à notre goût.

Pendant des siècles, en tout cas dans notre culture occidentale, on peut comprendre que l’idée de vouloir changer de vie terrestre ait eu quelque chose de saugrenu pour la majorité de nos ancêtres. Accepter la vie telle qu’elle était en se focalisant sur l’attente de l’Éternité semblait souvent le scénario le plus raisonnable.

Mais la Modernité est passée par là. Le statut même de la Vie éternelle en tant qu’option unique a même été remis en question. Et le libre arbitre, arme fatale du sujet responsable face à la Nature et à l’Histoire, s’est invité à la table du débat intérieur. D’où l’idée profondément moderne selon laquelle les déterminismes, autant que les accidents de la vie, ne sont que des cartes distribuées au hasard et qu’il demeure de la responsabilité de chacun de les jouer au mieux. Accepter la vie qu’on a ? Pourquoi pas, dès lors qu’elle vous convient. Mais dans le cas contraire, pourquoi accepter un devenir inconfortable, insatisfaisant ou douloureux, puisque l’époque nous donne

aujourd'hui le droit et les moyens de l'infléchir, de changer l'histoire en train de s'écrire ?

*

C'est en posant le libre arbitre au premier rang des sources de l'accomplissement personnel que nous voici désormais sensibilisés si fortement à l'idée que nous avons peut-être *plusieurs vies possibles*, qu'il est sain de vouloir *vivre la vie qu'on mérite*, tout comme rien ne serait plus désespérant que de *passer à côté de sa vie*. Comme nous y invitait l'écrivain américain Henry James (1843-1915) : « Il est temps de commencer à vivre la vie dont vous avez rêvé. »

Certains comparent le changement de vie à un voyage, à une grande traversée. D'autres y voient la transformation qui conduit la chenille au papillon *via* le cocon chaotique de la chrysalide. Mais parmi toutes les images ou outres métaphores permettant de comprendre ce que *changer de vie* veut dire, j'ai toujours eu une préférence pour celle du théâtre, qui me semble la plus éclairante.

Imaginons que toute vie – la vôtre, la mienne – soit un théâtre. Ou plutôt que cette vie soit une scène sur laquelle se jouent plusieurs pièces en même temps, au fil des années et des événements de l'existence. Ces différentes pièces sont parfois liées par un argument commun, un fil rouge qui relie les intrigues entre elles. Mais il arrive aussi qu'elles se jouent en parallèle ; il en est ainsi des vies cloisonnées où des univers multiples (professionnel, familial, social, spirituel) se déploient en différents mondes peu connectés les uns aux autres.

Que signifie alors « changer de vie » sur la scène de ce grand théâtre de l'existence ?

Pour certains, l'aspiration à changer de vie veut simplement dire *changer le décor* de la pièce dans laquelle ils sont en train de jouer. La rupture doit en priorité concerner l'environnement physique, le lieu de vie, l'espace dans lequel on se déplace, voire parfois aussi la structuration du temps qui va avec. Ici, le point de départ du changement de vie tient en une modification du contexte, point de départ supposé de la transformation attendue. C'est le fait même de déménager dans un autre quartier, une autre région, de s'expatrier, de changer de métier et d'univers professionnel – et donc de devoir organiser

son existence différemment – qui permettra de vivre enfin sa vie rêvée. Mais est-ce parce qu'on change de décor que les autres changent autour de nous ou que l'on change soi-même ?

D'autres ne peuvent concevoir le maintien de la troupe actuelle sur la scène de leur vie. Pour eux, le changement de vie doit conduire à *changer les autres acteurs*, ou au moins à opérer une redistribution des rôles. Nombreux sont ceux qui pensent qu'avec un autre conjoint, d'autres amis, des collègues de travail différents, des clients d'une autre nature, leur vie changerait enfin du tout au tout. Changer les autres, c'est en fait quitter certains et partir à la recherche d'autres, qui correspondraient davantage à nos attentes. Mais à quoi bon changer les acteurs si la mise en scène reste identique ou si la pièce, en elle-même, s'avère de qualité médiocre ?

Car pour les plus audacieux, il faut aller encore plus loin, ce qui peut les conduire à *changer la pièce*, afin de repartir sur une intrigue originale. Ceux-là rêvent de faire de leur vie une nouvelle aventure, pleine d'autres péripéties, souvent plus intenses, parfois plus sereines. Naît alors la tentation de tout abandonner, afin de repartir à zéro – et donc de « refaire sa vie » sur des bases radicalement différentes. Une question se pose alors : peut-on changer la pièce que l'on aimerait jouer sans s'interroger soi-même sur le personnage que l'on voudrait y incarner ?

Ainsi, il peut arriver que le désir de changer de vie pousse finalement l'acteur principal – vous ou moi – à envisager de *se changer lui-même*. Le jeu ainsi remis en question peut créer les conditions d'un nouveau départ vers une vie autre. Se changer soi-même afin de changer de vie peut prendre des formes innombrables. Certains changent leurs priorités de vie. D'autres décident de reprendre leur forme physique et leur santé en main. D'autres enfin se lanceront dans l'apprentissage de savoir-faire nouveaux. La seule limite est ici l'imagination de celle ou celui qui veut *changer sa vie*.

*

Changer de vie, c'est donc opérer une sorte de transformation, de reconfiguration globale – et si possible durable – de son devenir. C'est, à la suite des modifications intervenues autour de soi ou à l'intérieur de soi, prendre des décisions concrètes qui vont infléchir sa trajectoire de vie initiale. C'est retrouver un nouvel équilibre, plus satisfaisant, plus épanouissant, plus

énergisant aussi entre soi, les autres et son environnement de vie. C'est créer de nouvelles conditions pour mener une existence correspondant davantage à ses désirs, à ses attentes et à ses possibilités.

Environnement, relations, identité constituent les trois dimensions dans lesquelles se déploie tout changement de vie. Changer de vie en 3 D, pourquoi pas ?

Il peut arriver que le changement trouve sa source à l'extérieur de nous, dans un contexte qui nous pousse à modifier nos choix initiaux. Car nous sommes avant tout les enfants des *environnements* dans lesquels nous sommes plongés. Nous passons notre vie à parcourir des mondes de toutes natures, qu'ils soient géographiques, familiaux, professionnels, culturels, sociaux. Nous sommes toutes et tous nés quelque part, de parents généralement identifiés, dans tel ou tel milieu social et culturel. Le temps passant, nous explorons d'autres territoires d'éducation, de formation, d'activités, de métiers, de hobbies. Certains voyagent, déménagent, s'expatrient, alors que d'autres restent enracinés autour de leur lieu de naissance. Certains sont marqués par la tradition et reproduisent en partie l'existence de ceux qui les ont précédés ; d'autres, marqués par la vocation ou l'appel du large, se créent un autre parcours de vie, qui pourra selon les cas se révéler banal ou original, agité ou serein, heureux ou tragique, etc. Ces territoires nous influencent à des degrés divers, en fonction de notre âge, de notre personnalité… et des caprices bienveillants ou malicieux du hasard. Certains nous sont imposés par les événements mais nous pouvons parfois décider d'en choisir d'autres. Et c'est ce choix d'un nouveau lieu, d'un nouveau territoire qui peut marquer le commencement d'une nouvelle vie.

Mais ces territoires ne sont jamais vides et nul n'est une île. Car l'essence même de notre vécu réside justement, depuis toujours, dans *la relation avec les autres*. L'histoire de notre vie est avant tout l'histoire de nos échanges et de nos interactions avec tous les autres, qu'il s'agisse de nos parents, de notre famille, de nos amis, de nos collègues, de nos concitoyens, voire de parfaits inconnus croisés au fil du temps.

La vie est essentiellement faite de rencontres. Certaines nous sont imposées alors que d'autres seront le fruit de notre propre volonté, de notre désir d'interagir (ou au contraire de cesser d'interagir) avec tel ou tel. Tout comme pour l'environnement, les autres nous influencent, à des degrés divers. Le poids du milieu familial, les codes sociaux, les règles professionnelles

s’incarnent dans des personnes réelles que nous croisons ou avec qui nous communiquons. Nous-mêmes passons une grande partie de notre temps à essayer d’influencer, de persuader, de convaincre, toujours dans l’espoir d’atteindre notre but du moment, qu’il s’agisse d’obtenir une augmentation, de faire accepter une invitation à dîner ou tout simplement d’avoir la paix !

Quiconque désire changer de vie devra s’interroger sur la place qu’il compte réserver aux autres dans son monde à venir ; ceux qui feront partie de l’aventure, ceux avec qui la relation devra évoluer vers d’autres modèles, et ceux enfin dont il faudra peut-être s’éloigner ou qu’il faudra quitter définitivement.

Et puis il y a *soi-même*. Oui vous, moi, celui ou celle qui vit cette vie-là, et pas une autre, avec sa personnalité, ses forces et ses faiblesses, sa culture et ses racines, ses désirs et ses dégoûts, ses peurs, ses espoirs et ses craintes. Celui-ci, celle-ci sont uniques en leur genre, tout comme sont uniques leurs intériorités respectives. Il arrivera que le désir de changer prenne sa source dans cette intériorité, du fait d’un changement progressif de croyances, de valeurs ou d’aspirations ; parfois l’environnement, parfois les autres, parfois les deux en même temps forcent le sujet à une remise en question intérieure.

*

Les points de départ possibles d’un changement radical de vie peuvent être très divers. Heureux ou dramatiques, subis ou voulus, contraints ou maîtrisés, soudains ou progressifs, anticipés ou surprenants, extérieurs à soi ou intériorisés, autant de modalités permettant de dessiner l’hétérogénéité qui fait la richesse des parcours humains.

Mais l’événement à la source d’un changement de vie prend presque toujours la même forme. Celle d’une bifurcation, d’un carrefour de l’existence autour duquel vont se dérouler une série d’événements déclencheurs. Déclencheurs de quoi ? De l’envie de changer de vie, justement, voire du processus lui-même. Cette bifurcation peut être extérieure à soi et prendre la forme d’un événement inattendu (heureux ou malheureux) qui va nous pousser à sortir de la route que l’on suivait jusqu’ici. La bifurcation peut aussi être intérieure et présenter un caractère plutôt intellectuel (prise de conscience), affectif (la goutte d’eau qui fait déborder le vase) ou spirituel (une conversion religieuse).

C’est donc la bifurcation vécue qui pousse à changer de vie. Mais à changer quoi précisément ?

Le premier point est bien sûr *la destination*, quel que soit le nom qu’on lui donne : rêve, espoir, attente, etc. Lorsqu’on envisage de changer de vie, cela exige un minimum de projection, même si le but à atteindre ou l’objectif visé ne sont pas toujours d’une clarté absolue. En tout état de cause, quiconque aspire à changer de vie entend échanger la destination qui était tracée jusque-là et vers laquelle il se dirigeait et la remplacer par une destination autre, correspondant davantage à ses désirs et à ses aspirations.

Au quotidien, la destination visée – celle de la vie différente à laquelle on aspire – peut demeurer une simple idée. Avant même d’atteindre une quelconque destination, c’est bien sur un *chemin* que le changement de vie va commencer à prendre forme. Le chemin, c’est la façon concrète dont le changement de vie auquel on aspire s’invite dans notre réalité. Car changer de vie implique toujours d’agir, de prendre des décisions concrètes visant à établir les nouvelles règles du jeu de la vie nouvelle. Il ne suffit pas de déménager, de changer de ville ou de quartier, de quitter certaines personnes afin d’en rejoindre d’autres, ni de changer de métier ou d’hygiène de vie pour transformer radicalement sa propre existence. Un changement de vie est avant tout une mosaïque, faite de lieux et de liens nouveaux, certes, mais aussi de nouveaux rythmes, de nouveaux rituels, de nouvelles règles du jeu personnelles et relationnelles. Tant d’éléments qui font que sur le chemin qui mène à la destination, c’est bien le *voyageur* qui – en changeant lui-même – va poser les bases de sa vie d’après.

Mais pour ce faire, encore faut-il être certain de vouloir changer de vie pour les bonnes raisons. Facile ? C’est ce que nous découvrirons ensemble dans notre deuxième leçon.

Leçon n° 2

Tant qu’à changer de vie, autant le faire pour de bonnes raisons

Mon seul regret dans la vie, c’est de ne pas être quelqu’un d’autre.
– Woody ALLEN

Si vous pensez que l’aventure est dangereuse, essayez la routine.
– Paulo COELHO

Il est un point sur lequel les candidats au changement de vie tombent aisément d’accord. C’est sur la difficulté fondamentale que représente cette étape existentielle majeure. En effet notre vie ne se laisse jamais bouleverser sans résister et les freins et barrières sont multiples. D’où la nécessité de s’interroger précisément et sereinement sur le *pourquoi* d’une telle décision. Tant qu’à changer de vie, autant être sûr qu’on le fait pour de bonnes raisons.

*

Il arrive que le changement de vie prenne la forme d’une question qui s’impose à nous, davantage qu’elle ne se pose. C’est le cas des changements forcés, vécus comme obligés, sans alternative. Ils sont le plus souvent liés à des événements inattendus qui nous contraignent à reconfigurer le chemin emprunté jusqu’alors. Nous voici, nous dit-on, dans l’obligation de changer,

d’évoluer, de tout remettre en question, que cela nous plaise ou non. Divorce difficile, licenciement brutal, faillite, maladie, accident grave, handicap, perte prématurée d’un être cher sont autant d’événements déclencheurs et qui peuvent se révéler porteurs de changements radicaux dans nos priorités et nos modes de vie. Mais pas toujours…

En effet, face à une discontinuité ou à une rupture majeure, on peut aussi décider que cela ne doit justement « rien changer » et que tout doit continuer comme avant. On peut décider que les réglages existants – lieu de vie, relations, identité, etc. – demeureront, quoi qu’il advienne. Est-ce un déni de réalité, un fantasme de toute-puissance ? Peut-être. Mais la volonté de ne rien changer face aux bifurcations imposées par le destin – qu’il ait pour nom *fatalité* ou *chance* – peut aussi, paradoxalement, nous ouvrir le champ de nouveaux possibles. Demeurer droit dans ses bottes face à des discontinuités majeures, désirer coûte que coûte conserver un certain style de vie en dépit des tsunamis de la destinée, entreprendre de rester en phase avec des choix antérieurs ou des convictions anciennes peuvent aussi être les points de nouveaux départs. Ainsi, assumer le fait de ne vouloir rien changer alors que tout change autour de soi peut être l’étape nécessaire de maturation qui, en nous faisant nous interroger sur notre socle, notre identité ou nos engagements, prépare un terrain nouveau propre à accueillir de nouvelles opportunités de vie. Car pour que rien ne change sur l’essentiel, il faut parfois accepter de changer sur l’accessoire.

Plus communément, surtout à l’ère de tous les possibles, il arrive que la raison fondamentale du changement de vie tienne en un sentiment d’insatisfaction intérieure, devenu au fil du temps de moins en moins supportable. Cette insatisfaction renvoie, là aussi, aux mêmes domaines. Il arrive que notre environnement de vie, matériel ou relationnel, soit de plus en plus vécu comme toxique, créateur d’inconfort et de mal-être physique, affectif ou moral. Il peut enfin n’être que routinier et répétitif, au fil d’une vie fondamentalement coupable de n’être que quotidienne. Dès lors, la vie que nous vivons ne nous ressemble pas ; ou du moins s’éloigne chaque jour davantage de celle à laquelle nous aspirons. Nous ne sommes plus en phase. Nous ne nous sentons plus alignés avec nos attentes et nos désirs. Confronté à cet environnement parfois intolérable, on décide d’en changer. Mais il arrive que le changement d’environnement (rupture conjugale ou familiale, déménagement, expatriation, changement de métier, départ de la ville pour la

campagne, etc.) oblige finalement à une reconstruction globale de la personne. Pourquoi ? Parce que notre décor de vie n'est jamais uniquement matériel ou spatial. Il est aussi social et donc relationnel, constitué d'interactions diverses avec d'autres acteurs. Et changer d'environnement conduit souvent à changer dans la foulée l'écosystème relationnel qui allait avec. On ne fréquente plus les mêmes personnes au quotidien. On ne verra plus, ou presque, certains visages familiers de notre vie d'avant. D'autres en revanche entreront en scène, sur *notre* scène.

L'insatisfaction par rapport à la vie qu'on mène constitue une sorte de *caillou d'inconfort* dans notre zone de confort. Il est d'ailleurs étonnant de constater que même un environnement de vie insatisfaisant, voire douloureux, peut parfois présenter ce que les psychothérapeutes nomment des bénéfices secondaires. On qualifiera ainsi toutes ces grandes et petites raisons inconscientes qui nous poussent à demeurer dans un état d'insatisfaction, simplement parce que nous y sommes en terrain connu, plus ou moins contrôlé et souvent conforme à une pression sociale ou morale issue de notre culture, de notre milieu ou de notre passé.

*

Y aurait-il derrière tout cela une peur plus ou moins consciente de rater sa vie, ne serait-ce qu'en *passant à côté d'elle*, en s'égarant dans des impasses du destin ? La plupart d'entre nous, dès lors que la frénésie du quotidien nous en laisse la possibilité, aspirons à nous réaliser, à faire ce pour quoi nous croyons être faits, à aller jusqu'au bout de nos possibilités, même si nous ne savons pas toujours comment. Dans une société ouverte, face à toutes les vies possibles que nous offre le spectacle du monde, comment ne pas se percevoir soi-même comme un réservoir inexploité de potentiels en friche ? Mais pour que ce potentiel soit actualisé, exploité, raffiné et mis en œuvre – afin de se transformer en la vie à laquelle on aspire – il va falloir passer à l'action. Car *se* réaliser c'est avant tout *réaliser quelque chose* ; c'est décider de faire, d'agir, de poser des actes concrets, d'entreprendre. *To do or not to be*[1], s'exclamerait Hamlet aujourd'hui ! À ce titre, à l'heure du passage à l'acte de changement, les pires ennemis sont probablement la contemplation, la rêverie, la maturation perpétuelle et l'attente. Car ces mêmes ingrédients, pourtant essentiels à l'heure des bilans et du point sur soi-même, apparaissent

au moment de l'action comme autant d'opiums de l'âme. Ne changera jamais de vie qui attend d'être prêt pour le faire.

Risque-t-on vraiment de rater sa vie si on n'en change pas ? Seuls ceux qui restent après nous sauront le dire (et encore, ils ne savent pas toujours tout…). Sans aller jusqu'à cette extrémité, qui n'a jamais éprouvé le sentiment pénible, furtif ou profond, diffus ou général, qu'il était en train de laisser passer quelque chose, de rater le coche, de manquer d'audace face à un tournant qui se présentait ? Qui ne s'est jamais surpris à penser qu'il était peut-être en train d'abandonner certaines promesses faites à lui-même, de perdre un temps d'existence précieux voire, ce qui est pire, de « passer à côté de sa vie[2] » ?

Le temps passe pourtant. Et c'est justement la conscience de ce temps qui s'écoule, sans retour en arrière possible, qui fait que ce qu'on regrette le plus dans notre passé, c'est souvent l'avenir qu'il avait encore devant lui. C'est cette même conscience qui fonde les différentes « crises de milieu de vie » qui – le plus souvent entre 30 et 60 ans – nous font brutalement ressentir que le temps est désormais compté et qu'il est peut-être temps de se libérer d'un modèle de vie que l'on s'est laissé imposer, voire que l'on s'est imposé soi-même. Cette sensation du *Maintenant ou jamais*[3] est à la base de nombreuses décisions de changement de vie, lesquelles peuvent être autant vécues dans la sérénité que dans la tension, en particulier du fait des autres, et des engagements qui nous lient à eux. Quoi qu'il en soit, et quelles que soient les décisions prises, on peut considérer que les tournants et bifurcations de vie ont toujours intérêt à être abordés de front, les yeux dans les yeux, ne serait-ce que pour éviter la prolifération ultérieure du ferment de tous les désespoirs : les regrets.

C'est à cette même conclusion qu'est parvenue Bronnie Ware, aide en soins palliatifs et poète australienne, qui a tiré de cette expérience intense auprès des mourants un livre à la fois poignant et fascinant, un livre qui donne envie de changer quand il est encore temps, afin de vivre plus fort, *Les 5 Grands Regrets des personnes en fin de vie*[4]. Ces regrets, qui au final se comptent sur les doigts d'une main, les voici, tels qu'exprimés par ses patients lors de leurs derniers échanges, avec l'enseignement que Bronnie Ware nous propose d'en retirer :

— *J'aurais souhaité avoir le courage de vivre la vie que je voulais, non pas celle que les autres attendaient de moi.* Faites ce que vous avez envie de faire

et ne laissez personne vous empêcher de vivre en brisant vos rêves.

— *J'aurais souhaité ne pas avoir autant travaillé.* Il n'y a aucun mal à aimer son travail, sauf si cet amour est exclusif et prend toute la place, en particulier celle des autres.

— *J'aurais souhaité avoir le courage d'exprimer mes sentiments.* Dites aux gens qui comptent pour vous que vous les aimez ou qu'ils vous irritent, même s'ils ne réagissent pas toujours comme vous l'attendiez ; vous l'aurez exprimé et n'aurez pas à vous sentir coupable de leur avoir tu l'essentiel.

— *J'aurais souhaité rester en contact avec mes amis.* Nourrissez-vous de relations humaines, car leur énergie est sans limite ; ne laissez pas les liens s'effilocher et sachez pardonner les vieux malentendus.

— *J'aurais souhaité m'autoriser à être plus heureux.* Donnez-vous le droit de jouir des moments de bonheur de la vie et apprenez à les savourer, et à les partager sans modération.

Face à la peur de mourir sans avoir accompli ce qui aurait pu l'être, comment ne pas considérer que, davantage que de changement, c'est bien de réinvention de soi dont il est ici question ? Oui, se « réinventer ». En permanence. Avec jubilation. Quel plus beau projet serait à même d'accroître notre sensation de vivre pleinement ? C'est le philosophe et essayiste Pascal Bruckner qui vient rappeler malicieusement aux candidats au changement de vie qu'« il y a une vérité dans la théorie de la réincarnation : c'est bien ici-bas que nous pouvons connaître plusieurs existences, renaître, recommencer, bifurquer. L'essentiel est de pouvoir dire j'ai vécu, et non pas j'ai végété[5] ».

*

Mais le désir de changer afin de vivre une autre vie n'a pas toujours bonne presse, en particulier selon les critères de la morale bourgeoise. On doit au sociologue Jules de Gaultier (1858-1942) l'invention du terme *bovarysme*, inspiré par le personnage de Flaubert et qu'il définit comme « le pouvoir qu'a l'homme de se concevoir autre qu'il n'est[6] ». Le *bovarysme serait* donc cette capacité, propre à tous les êtres humains, de se fabriquer des fictions, des illusions sur eux-mêmes, propres à nourrir leur *désir de changer* de vie, en dépit des déterminismes et des carcans sociaux. Une sorte de maladie originelle de l'individualisme propre à chaque âme humaine. Car pour Jules de Gaultier, c'est quand même la société qui devrait avoir le dernier mot.

L'homme est donc impuissant à réaliser ce désir d'être « autre » et donc à changer sa vie. Le bovarysme individuel constituerait bien une défaillance de la personnalité. L'idée de « fuir dans le rêve l'insatisfaction éprouvée dans la vie » ne saurait donc être le fait que d'une personnalité faible. Cette interprétation reste aujourd'hui la plus couramment admise concernant Emma Bovary, pathétique bourgeoise de province, mal mariée, se nourrissant de rêves et de clichés romantiques, afin de tenter de combler une vie faite d'insatisfactions. Ennui et bêtise viennent nourrir le quotidien mythomaniaque d'une femme intellectuellement limitée, incapable de s'adapter à la réalité et présentant – selon les critères de son époque – *une structure de personnalité hystérique évidente.*

Est-ce si simple ? Et s'il existait une autre clé de lecture ? Car au-delà du bovarysme psychologique propre à Emma, il existe aussi un bovarysme métaphysique, sans doute plus radical, et que nourrit le sentiment que notre existence est faite de désirs qui viennent en permanence se cogner contre un pseudo-principe de réalité dicté par les conventions sociales. De ce point de vue, il n'est pas condamnable en soi de se sentir insatisfait de la vie qu'on mène, de se fabriquer des illusions afin d'y faire face et de tenter un jour de sauter le pas du changement radical. Le philosophe Henri Bergson (1859-1941) a largement développé[7] cette « fonction fabulatrice » qui vient compenser l'effet déprimant de la réalité à travers une illusion dont nous ne sommes pas dupes. Certes, Emma Bovary est bel et bien dupée, trompée par ses propres sentiments et par ses propres rêves. Face à son désir de changer de vie, le bovarysme de Mme Bovary dérape, part en vrille du fait d'éléments à la fois personnels et sociaux. Oui, le personnage d'Emma manque cruellement de discernement. Sa passivité et son attentisme face aux événements baignent l'ensemble du roman (à l'exception notable de son suicide final). Et son idéalisme est avant tout une haine de la réalité. Mais d'un point de vue sociologique, son histoire n'est pas neutre. En effet, Emma Bovary est avant tout une femme de son temps, ou plutôt de son époque. Elle vit dans une société provinciale confinée, conformiste au possible, et à une époque où seuls les hommes (du moins certains d'entre eux) ont la possibilité de faire des choix. L'évasion n'est donc possible que dans les romans à l'eau de rose dans lesquels elle tente de noyer ses frustrations. Et on se plaît à imaginer la *nouvelle vie* intense qu'aurait sans doute vécue Emma Bovary au début de notre XXIe siècle, à l'heure d'Internet, de Facebook, de Meetic et,

pourquoi pas, des clubs libertins…

L'idée selon laquelle le bovarysme pourrait aussi constituer un trait de comportement tout à fait positif n'est pas neuve. Dès la publication de ses premiers travaux par Jules de Gaultier, une interprétation alternative du bovarysme s'est fait jour, portée par un autre sociologue, Georges Palante (1862-1925). Individualiste déclaré, il refusait de voir dans le bovarysme un quelconque déséquilibre. Le problème essentiel à ses yeux lui était la place de l'individu dans la société, et surtout celle accordée aux désirs individuels. C'est le traitement réservé par la société aux désirs de changement de vie exprimés par ses membres qui explique le cas Bovary, plus que la psychologie de l'intéressée.

Pour Georges Palante, la personnalité bovaryque est en fait une personnalité secondaire présente en chacun de nous. Elle est une façon *légitime de* traiter les illusions et de les mettre en mouvement. Selon le point de vue défendu par G. Palante, le désir de changer de vie devient donc une sorte de pouvoir de métamorphose intérieur et extérieur, qui s'opère par le biais d'une action nourrie d'illusion et de fantasme. Le bovarysme est donc fonctionnel et adapté, car marqué par la créativité de la vie et le désir de se réaliser par d'autres voies que celles actuellement à l'œuvre. Il n'y a pas de mal à vouloir changer de monde ; il n'y a rien de condamnable en soi dans le désir de changer de vie. Ainsi, contre l'interprétation pathologique du comportement de l'héroïne de Flaubert, on peut y voir avant tout une figure du refus et de la révolte, plutôt que de la fuite. Emma Bovary est une « artiste de la vie », certes maladroite, mais qui se dresse contre les conformismes de son temps. Vouloir changer de vie constitue une insubordination audacieuse à la morale dominante. Changer de vie, c'est refuser le confinement de ses désirs pour cause de moralisme bourgeois.

*

C'est bien parce que toute vie humaine est une cause perdue qu'elle est aussi une cause gagnée. N'étant pas nécessaire, elle n'a pas besoin de réussir ou d'échouer ; elle peut se contenter d'être intéressante, intense ou tout simplement agréable, et ce d'autant plus que le plaisir est partagé avec d'autres, au fil d'aventures dans lesquelles on se retrouve, tel qu'on a toujours aspiré à être. Mais dans tous les cas de figure, elle se doit de

demeurer un exercice de réalité. Dès lors, quiconque aspire à changer de vie a intérêt à aimer le réel.

Jouer avec le réel conduit immanquablement, à un moment ou à un autre, à laisser la raison reprendre le pas sur l'imagination. D'où l'idée selon laquelle, entre réaction face à un changement imposé et désir d'évasion face à un vécu insatisfaisant, il devient nécessaire de laisser un espace au choix raisonné, celui de modifier la donne afin de jouer désormais une autre partie. Le choix raisonné est en fait celui de l'optimisation, celui qui conduit à toujours tenter de faire mieux (ou différemment) avec les ressources dont on dispose. Mais le point de départ demeure la réalité. Chacun d'entre nous dispose d'un certain nombre de cartes de vie, qu'il s'agisse de notre personnalité, de notre culture, des ressources dont nous avons hérité ou que nous avons gagnées en étudiant ou en travaillant. Certaines de ces cartes ont été reçues très tôt, alors que d'autres nous ont été offertes (ou hélas retirées) en cours de route, au fil des événements de la vie. Elles constituent aujourd'hui notre réalité vécue. Mais la philosophie nous conseille avec sagesse de bien distinguer cette *réalité* subjective de ce que l'on nomme le *réel*. Certes, l'acceptation de la réalité, celle que l'on vit et ressent dans notre corps et dans notre esprit, n'est pas toujours souhaitable, car pas toujours saine. Il en va autrement du « réel », c'est-à-dire ce qui existe objectivement en dehors et indépendamment de nous.

Prenons un exemple. Chacun a le droit de vouloir changer de décor, d'expérimenter des relations autres, avec d'autres amis ou partenaires de vie, d'occuper son temps différemment, sur un autre rythme, à travers d'autres activités davantage chargées de sens, etc. Mais face à tous ces changements de vie quels qu'ils soient, la ligne de partage doit demeurer celle du réel. C'est cette ligne qui nous conduit à distinguer clairement ce qui ne dépend pas de nous, et ce sur quoi on peut au contraire avoir une influence. Depuis les stoïciens, les philosophes du réel nous recommandent de renoncer à changer directement ce qui ne dépend pas de nous et à concentrer notre action sur les domaines que l'on peut influencer, sur lesquels on peut faire levier[8].

Ainsi, la première force nécessaire au changement de vie est bien celle de renoncer à changer ce qui ne peut l'être. Je ne peux pas changer l'Autre, mais je peux essayer de faire évoluer ma relation avec lui ou avec elle ; à l'extrême limite, je peux aussi décider de changer d'Autre. Changer de vie consiste en priorité à se demander où le réel peut être influencé. Car pour changer de vie

– quelles qu'en soient les raisons – il est nécessaire de s'interroger sur les failles à explorer, les options et alternatives à creuser, les marges de manœuvre de toutes sortes.

Pourtant, même si les raisons de tenter l'aventure semblent les meilleures du monde, et même si le réel est correctement pris en compte, il reste très difficile de changer durablement de vie. Les obstacles prendraient-ils plaisir à se dresser devant nous ? Mais pourquoi ? C'est ce que nous tenterons de comprendre au fil de notre troisième leçon.

---

1. Merci à mon ami Bernard Flavien pour m'avoir soufflé cette formule néoshakespearienne.

2. « Comment ne pas passer à côté de sa vie », Dossier spécial, *Philosophie Magazine*, juillet-août 2015 (p. 43-65).

3. Titre du remarquable livre du psychiatre Christophe Fauré, paru chez Albin Michel en 2011.

4. Guy Trédaniel, 2013.

5. *L'Euphorie perpétuelle*, Grasset, 2000, p. 190-191.

6. J. de Gaultier, *Le Bovarysme. La psychologie dans l'œuvre de Flaubert*, 1892.

7. Entre autres dans *Les Deux Sources de la morale et de la religion*, 1932.

8. Cf. Elsa Godart, *Ce qui dépend de moi. Petites leçons de sagesse*, Armand Colin, 2011.

Leçon n° 3

La vie ne se laisse pas changer si facilement

Il y a dans tout changement quelque chose d'infâme et d'agréable à la fois, quelque chose qui tient tout autant de l'infidélité que du déménagement.
– Charles BAUDELAIRE

Tous les changements, même les plus souhaités, ont leur mélancolie.
– Anatole FRANCE

Ce qui rend tout changement de vie admirable, surtout lorsqu'il se révèle pleinement accompli et réussi, c'est qu'il apparaît comme une victoire de plus face aux pesanteurs du réel. Quiconque tente de changer quoi que ce soit dans son existence, ne serait-ce qu'une fois, ne peut que constater le poids de la vie telle qu'elle est, de la vie telle qu'elle se donne à vivre, dans toute sa lourde et parfois bien encombrante présence. L'ampleur du changement désiré ne change rien à l'affaire. Que l'on envisage simplement de déménager, de cesser de fumer, de se mettre au régime ou de démarrer une activité sportive régulière, des résistances se font jour. Que dire dès lors de celui qui envisage de changer de métier, de s'expatrier au bout du monde voire de tout quitter afin de refaire sa vie de fond en comble ? Il ne tardera pas non plus à constater que le réel ne se laisse jamais bousculer facilement, ni impunément. Car face au changement de vie, il y a presque toujours un prix à payer. Étonnante mécanique que celle qui conduit à penser qu'il existe

autour de nous tant de phénomènes visant à maintenir – parfois contre notre désir le plus puissant – une sorte de *statu quo* existentiel, relationnel et social, fût-il des plus insatisfaisants.

Comme nous l'avons évoqué dans la leçon précédente, la décision de changer peut être prise rapidement. Il en est de même des premières mesures qui font pénétrer ce changement dans la sphère de la réalité, donc du vécu. Mais c'est souvent l'ancrage, le maintien du changement dans la durée qui va poser quelques problèmes. Car il existe une sorte de loi d'airain de la transformation humaine, que l'on pourrait ainsi exprimer : *il y a, derrière tout changement de vie assumé, une sorte de reconfiguration systémique* ; *ce sont les conséquences de cette reconfiguration, vécues ou anticipées par l'ensemble des acteurs en présence, qui vont naturellement déboucher sur des résistances visant à faire perdurer la vie d'avant*. Certes, le désir de changer d'existence se nourrit d'une évidente aspiration au mieux-vivre pour ceux qui y cèdent. Néanmoins, tout changement de vie, modeste ou radical, s'accompagne – à un moment ou à un autre – d'une série d'inconvénients, de désagréments, d'inconforts et autres impacts négatifs, tant pour celui ou celle qui change que pour son environnement. Bref, il n'existe guère de changement de vie qui ne vienne tôt ou tard bousculer les zones de confort des uns et des autres. Changer de vie, c'est aussi contaminer tout ou partie de son environnement par un virus de transformation. Car dans le fond, il n'y a pas que moi qui change quand je change. Un changement de vie, nous l'avons vu, est avant tout contextuel et relationnel.

D'où l'apparition de nombreuses résistances issues de l'écosystème, « barrières à la sortie » prenant la forme de telle pression de conformité ou de telle injonction sociale. Celles-ci viendront parfois nourrir nos propres résistances intérieures, tissées de peurs autant que de doutes sur le bien-fondé du changement en cours. Et elles s'accompagneront enfin, plus souvent qu'on ne le croit, de résistances relationnelles puissantes, surtout si le changement de vie auquel on aspire vient remettre en question des engagements affectifs ou moraux antérieurs.

*

Nous l'avons évoqué dans notre première leçon, chacun de nous fait avant tout partie d'un système, ou plus précisément d'un écosystème. À ce titre,

notre existence se structure autour d'un certain nombre de préréglages qui lui donnent sa cohérence, que cela nous plaise ou non. Nous sommes depuis toujours insérés dans un tissu de liens – forts ou faibles – à la fois sociaux, relationnels et psychiques. Ces préréglages sont avant tout constitués de données factuelles, objectives, faites de lieux, de milieux, d'objets, de liens institutionnels, de rythmes de vie et bien sûr aussi de personnes, d'acteurs avec lesquels nous interagissons au fil du temps qui passe. Mais ces préréglages sont aussi tissés de sensations, de sentiments, de croyances et d'affects, ancrés dans notre personnalité autant que dans nos expériences de vie.

Ainsi, face à la volonté affirmée de transformer sa vie, les premières poches de résistance ne tardent pas à apparaître. Car revendiquer son désir de changer d'histoire, c'est d'abord et avant tout remettre en question des liens sociaux existants autant que les choix qui les ont fondés. Plus les changements se veulent radicaux, plus le corps social va réagir. Prenons quelques exemples. Il est difficile de créer puis de développer sa propre entreprise ; mais il est plus compliqué encore – du moins dans notre pays – de cesser son activité et de fermer purement et simplement sa société, surtout si celle-ci est profitable et emploie beaucoup de monde. Se marier et fonder une famille sont des projets exigeants ; mais la séparation et le départ pour ailleurs se vivent rarement dans l'harmonie et la sérénité. Car le Système, à savoir les autres acteurs et les institutions qu'ils incarnent, semble conspirer à rendre tout changement de vie compliqué, difficile, pénible. Ainsi, celui qui veut changer de vie crée – parfois sans le savoir – de la tension et de l'inconfort *tous azimuts*. En sortant des clous où se tiennent la majorité des autres, il crée de la dissonance sociale, un conflit de fait entre l'écosystème de sa vie actuelle et celui nécessaire à son nouveau projet existentiel.

Bref, face au changement de vie, tout le monde s'y met. La famille, les amis, les voisins, l'entourage social, la banque, la mairie, les impôts, la sécurité sociale, etc., vont tenter par divers moyens de pression de nous faire revenir sur terre. Comment ? En nous poussant au compromis, à la négociation avec notre propre désir, voire à l'attentisme. Pourquoi démissionner quand on peut prendre une petite année sabbatique ? Pourquoi divorcer quand on peut simplement s'éloigner géographiquement, voire faire une pause de quelques mois en attendant des jours meilleurs ? Pourquoi tout plaquer quand on peut dès à présent utiliser son temps libre pour se consacrer

à ses passions ? Pourquoi lâcher une proie médiocre mais garantie pour l'ombre incertaine de ses illusions ?

Si l'écosystème renâcle face à notre désir de changer, cela veut-il pour autant dire que la société avec celles et ceux qui la composent seraient contre nous, qu'ils nous seraient par définition hostiles ? Non, les autres ne sont pas « contre nous » ; ils sont tout simplement « pour eux-mêmes » et pour la préservation coûte que coûte de leur propre zone de confort et de conformité, qu'elle soit matérielle, affective ou citoyenne. Oui, le Système est dans son droit quand il cherche à nous empêcher de changer, ou du moins de changer… trop. Nous sommes aussi dans le nôtre quand nous décidons de bouleverser cette donne en fonction de nos aspirations profondes.

Car le Système ne se situe pas seulement à l'extérieur de nous-mêmes. Nous en faisons toujours partie et il vit en nous, que ce soit à travers l'éducation, la culture, la socialisation sous toutes ses formes. Il peut donc lui aussi nous contaminer, suscitant de l'intérieur ce qu'il n'a pu nous imposer de l'extérieur. Sinon, pourquoi aurions-nous parfois si peur des changements auxquels pourtant nous aspirons ?

*

Que serait le désir sans la crainte ? La peur est généralement considérée comme l'émotion du danger, ou plutôt de la perception d'un danger. À ce titre, elle constitue l'un des fondements de l'expérience humaine. C'est la peur, associée à la conscience de soi et de notre finitude, qui nous pousse à apprendre, à progresser, à nous regrouper, à tenter de trouver un sens au Monde, ingrédient quotidien – à la fois banal et puissant – des périodes de transition, d'incertitude ou de crise. Son absence pourrait presque nous ralentir, en particulier face au désir de changer de vie. Car seul l'inconfort rend vigilant. Tant il est vrai, comme nous le rappelle un anonyme mais facétieux philosophe, que « l'homme sage poursuivi par un tigre court toujours beaucoup plus vite que l'homme sage poursuivi par des poules » !

« Parce que toutes les passions aiment ce qui les nourrit, la peur aime l'idée du danger[1]. » Émotion fondamentale, au même titre que la joie, la tristesse ou la colère, la peur est aussi une émotion globale, qui englobe le corps, le cœur et le mental dans une expérience unique. Émotion projetée, la peur se nourrit d'anticipations, et donc d'images d'avenir pensées, perçues, ressenties

(parfois intuitivement, sinon inconsciemment) comme annonciatrices de risques potentiels. D'un point de vue anthropologique, à l'échelle du devenir de l'espèce, la peur est donc une émotion éminemment utile. Elle nous sert, depuis l'aube des temps, d'alarme bio-psychologique. Elle nous maintient en état de veille, voire de vigilance ; en ce sens elle nous protège. Mais la peur est aussi créatrice de sens, de significations, en ce qu'elle accompagne nombre de situations d'apprentissage. Plus prosaïquement, elle nous active, nous met sous tension et nous mobilise potentiellement vers l'action.

Quant au désir de changer de vie, il se déploie au confluent de deux peurs fondamentales, celle de continuer à vivre une vie connue mais qui ne convient plus et celle de prendre un chemin inconnu à la destination incertaine. L'étude *OpinionWay* évoquée en introduction[2] nous rappelle les peurs essentielles venant freiner toute dynamique de changement de vie. La peur matérielle des difficultés économiques constitue le premier frein, pour 56 % des personnes interrogées. Suivent les peurs relationnelles et sociales, autour des obstacles que peuvent représenter les obligations familiales et parentales, voire le manque de reconnaissance ou l'incompréhension des proches, et ce pour 45 % des sondés. À quoi on ajoutera pêle-mêle la peur de l'échec (27 %), celle de regretter son ancienne vie (18 %), voire – ironie suprême – la peur de n'être pas soutenu par sa banque dans sa future nouvelle vie (5 %) ! Force est de constater ici que ceinture, bretelles et harnais peuvent aussi faire partie de la panoplie des candidats au changement de vie, ce dernier n'excluant pas un principe de précaution bien compris…

Il est d'autres peurs, dont on parle peut-être moins, mais qui peuvent se révéler tout aussi invalidantes face à la perspective de changer de vie. C'est le cas des peurs dites *cognitives*, liées à la crainte de se confronter à ses lacunes et à ses ignorances, voire au doute quant à sa propre capacité à remettre en question son expérience passée et ses acquis. C'est aussi, surtout dans le cas de certains désirs de changement radicaux mais tardifs, les peurs d'*impuissance*. Celles-ci naissent plutôt à la maturité, et se nourrissent d'autres types de doutes, qu'ils portent sur la force psychologique, la santé, ou simplement sur le temps nécessaires à la construction de la vie d'après. « On a toujours des crises, écrit le psychiatre François Lelord, mais pour certaines, on pense en plus au temps qui nous reste[3]. »

Parmi toutes ces craintes, il en est une plus puissante, plus déterminante, plus ancrée que les autres au plus profond de nous-même. Il s'agit du

mécanisme immunitaire le plus efficace contre le changement de vie : la peur de la remise en question des engagements existants.

*

Le changement n'implique pas toujours une rupture, mais il s'accompagne obligatoirement d'une séparation. Cette dernière peut concerner quelque chose ou quelqu'un, voire quelques-uns. Mais s'il est facile de savoir de quoi ou de qui il faut se séparer, la décision de le faire est beaucoup plus difficile à prendre, et plus encore à tenir. Pourquoi ? Parce qu'étant des êtres sociaux, nous sommes aussi, à ce titre, des êtres d'*engagements*.

L'ensemble de notre vie tient sur un tissu de micro-engagements divers, c'est-à-dire de liens psychologiques qui nous relient à nos actes. Tout notre vécu, avec les attitudes et comportements qui l'accompagnent, se déploie autour de promesses – exprimées ou non – de faire, d'être, de nous comporter d'une certaine façon. Ce sont nos engagements qui nourrissent nos sentiments de responsabilité personnelle et de cohérence, que ce soit par rapport à nous-mêmes, aux autres, à la société. Or, être *engagé*, c'est avant tout *persister* dans l'action entreprise, même si elle ne nous satisfait plus. Dans le cas d'un désir profond de changement de vie, c'est cette pression intérieure d'engagement qui va finalement poser l'essentiel des problèmes. Jusqu'où peut-on oser être différent afin de s'épanouir et de vivre pleinement ? Jusqu'où peut-on aller contre ce que les autres (surtout aimés ou estimés) attendaient de nous ?

Il n'est jamais aisé, psychologiquement parlant, de revenir sur les engagements que l'on a pris, quels qu'ils soient. Néanmoins, pour changer de vie, il faut parfois se démarquer radicalement de son entourage, voire revenir sur des promesses faites dans un autre temps ou dans un autre contexte. Aller à contresens de son époque ou de son milieu conduit aussi à prendre de nouveaux risques, souvent contre l'avis de gens qui nous estiment ou qui nous aiment, et à qui l'on tient.

Il ne s'agit pas ici des engagements formels (par exemple contractuels ou légaux) ; ceux-ci sont toujours explicites et renvoient à des procédures plus ou moins complexes de désengagement, lorsque l'heure est venue. Il est ici davantage question des engagements tacites (éthiques, relationnels, moraux, de principe, etc.), souvent informels et implicites, mais qui n'en limitent ou

n’en figent pas moins l’éventail de nos choix de changement. Tel peut être le dilemme essentiel de celui ou celle qui veut changer de vie : ne pas faire souffrir autrui en renonçant finalement à ce changement ou mettre ses engagements de côté afin de sauter le pas. Faut-il reprendre l’entreprise familiale, même sans désir ni ambition, juste parce qu’on l’a un jour promis, pour ne pas décevoir, pour être conforme aux attentes d’un père respecté ? Ou peut-on finalement décider de revenir sur cette promesse afin de s’envoler vers un projet plus épanouissant, au risque de rompre avec toute sa famille ?

Ce mécanisme permet en particulier de comprendre pourquoi certaines personnes s’entêtent dans des scénarios de vie devenus inadaptés, totalement éloignés de leurs aspirations réelles, semblant agir à l’encontre de leurs désirs profonds. La thèse défendue par les théoriciens de l’immunothérapie du changement[4] est que tout désir de changer de vie va devoir se confronter à une série de motivations contraires – en fait d’« engagements concurrents cachés[5] » – qui nous poussent à perdurer dans notre situation actuelle.

L’engagement concurrent caché apparaît quand un engagement sincère de changer recouvre la possibilité d’une tension ou d’un conflit avec des engagements ou des promesses antérieurs vis-à-vis d’une ou de plusieurs autres personnes (conjoint, parents, amis, communauté d’appartenance, voire soi-même). L’effet paralysant des engagements concurrents cachés tient à l’articulation entre elles de toutes ces « loyautés inconscientes ». Ces dernières sont des mécanismes puissants qui nous font croire que pour changer de vie, il va falloir « trahir » quelqu’un ou quelque chose, qu’il s’agisse de nos proches, de notre histoire, de nos racines, de notre culture ou de notre propre passé. Il y a derrière tout changement de vie une réflexion sur la constance. Changer de vie, c’est souvent assumer d’être infidèle à quelque chose en provenance du passé afin de créer un nouvel engagement vis-à-vis de ce que l’on voudrait devenir dans le futur. Celui ou celle qui change de vie est toujours un transfuge, qui assume son désir de connaître une extraordinaire aventure, celle de se découvrir puis de s’assumer *autre*, afin d’être pleinement *soi*.

À ce titre, l’immunité psychologique contre le changement de vie n’est pas qu’un frein ou une entrave à la transformation. Elle est au départ une force psychique intelligente issue de la socialisation, et qui a vocation à nous protéger et à protéger l’ordre collectif. Mais elle est aussi une source de tension créative et d’opportunité, sachant que tout changement de vie

demeure un défi adaptatif. Car comme nous le rappelle cette forte injonction de l'historien des mythes Joseph Campbell[6], « vous devrez apprendre à renoncer à la vie que vous avez planifiée, afin de vivre la vie qui vous attend ».

Renoncer est difficile, surtout lorsqu'il s'agit de ses propres engagements. Ainsi, quiconque veut changer de vie doit envisager le recours à ce que nous nommerons, faute de mieux, des « moratoires psychologiques ». Le terme de moratoire désigne à l'origine une décision permettant d'accorder un délai ou de suspendre une action. C'est aussi le mécanisme conduisant à remettre une dette impossible à payer ou un engagement désormais impossible à tenir. Il n'est jamais agréable ou confortable de revenir sur une promesse, de partir quand on avait promis de rester, de changer d'avis quand on s'était engagé sur une position autre, de reconnaître qu'on a eu tort de s'engager sur tel projet, etc. Celui qui change radicalement de vie n'est-il pas condamné à une certaine forme d'apostasie[7], ne serait-ce que pour repartir sur des bases différentes ? Changer de vie, n'est-ce pas avant tout une façon pour l'individu de se défendre contre les envahissements de la société, ce qui le conduit à « refuser toute assignation au passé avec résidence forcée dans un moi antérieur[8] » ? Plusieurs auteurs[9] ont évoqué l'importance de cette idée de suspension des engagements préalables (familiaux, professionnels, sociaux) dans les processus de transformation identitaire, faisant ainsi des moratoires de toutes natures un objet central dans l'analyse des bifurcations de vie. Comme si rompre avec ce que l'on tenait jusque-là pour une vérité constituait la première étape vers un désenvoûtement par rapport à la norme, suivi d'un réapprentissage d'un autre usage du monde.

Ainsi, à l'heure du changement de vie, comment faire face à toutes ces résistances, à toutes ces peurs, à tous ces renoncements ? Certains préfèrent « brûler leurs vaisseaux » en créant dès le départ les conditions d'un non-retour. D'autres tentent de trouver rapidement de nouveaux alliés qui les accompagneront dans leur vie d'après. D'autres enfin tentent de se rassurer face au changement qui s'annonce en revendiquant la persistance d'un noyau dur qui ne changera pas, d'une part de leur monde d'avant qui perdurera. Mais dans tous les cas, aucun ne saurait faire, à l'heure de grandes transformations de vie, l'économie du chemin intérieur, qui – entre action, prise de conscience et identité – nous permet de poser les bases de notre existence à venir. Tel sera l'objet de notre quatrième leçon.

1. Joseph Joubert (1754-1824), moraliste et essayiste français.

2. *Op. cit.*, p. 15.

3. François Lelord, *Hector veut changer de vie*, Odile Jacob, 2016.

4. R. Kegan, L. Laskow Lahey, *Immunothérapie du changement*, Colligence SAS, 2015.

5. Traduction du concept créé par R. Kegan de *hidden competing commitments*.

6. *Des mythes pour se construire*, Oxus, 2003.

7. Fait de renoncer publiquement à une doctrine ou à une religion.

8. J.-P. Martin, *Éloge de l'apostat. Essai sur la vita nova*, Le Seuil, 2010 (p. 12).

9. Dont le sociologue américain Anselm Strauss, cité par M.H. Soulet, « Changer de vie, devenir autre : essai de formalisation des processus engagés » in *Bifurcations*, La Découverte, « Recherches », 2009 (p. 280).

Leçon n° 4

L’important, c’est ce qui se passe à l’intérieur

Rester soi-même dans un monde qui tente constamment de te changer est le plus grand accomplissement.
– Ralph Waldo EMERSON

Pendant des années, j’ai attendu que ma vie change, mais maintenant, je sais que c’est elle qui attendait que moi je change.
– Fabio VOLO

« La porte du changement ne peut s’ouvrir que de l’intérieur, chacun en détient la clé[1]. » Tout changement de vie passe donc par un travail sur soi, que ce soit en modifiant ses repères ou ses priorités de vie ou en mettant au défi ses propres croyances, ses propres valeurs, voire sa personnalité. On ne peut donc décider de changer de vie sans s’interroger sur les conséquences possibles de ce changement sur son identité, sur le *qui-j’étais* autant que sur le *qui-je-serai* à partir d’aujourd’hui.

Et puis, qui de la poule ou de l’œuf détient la responsabilité du changement de vie ? En d’autres termes, il est possible qu’ayant changé intérieurement, j’aie désormais besoin de créer les conditions extérieures cohérentes avec ce nouveau *moi*… Peut-être est-ce au contraire parce que mon environnement a changé, parce que des événements inattendus sont venus perturber mon ordre des choses, que mon intériorité s’est trouvée à son tour chamboulée… À

moins que, tel Tancrède dans le roman *Le Guépard* de Giuseppe Tomasi di Lampedusa, nous admettions que « si nous voulons que tout reste tel que c'est, il faut que tout change[2] ». Le changement de vie est en effet la condition nécessaire, parfois, pour rester soi-même, ne pas se perdre, rester relié à ses valeurs et à ses choix essentiels.

Car si notre identité est une configuration relativement stable, elle n'en est pas pour autant immuable. Ce qui rend le « Deviens ce que tu es » de Nietzsche on ne peut plus hasardeux. Ne serions-nous donc qu'un brouillon de nous-mêmes, un inachèvement, une ébauche ? Cela supposerait que je puisse volontairement me dépouiller de tout ce qui m'entrave et m'amoindrit, m'empêchant ainsi de vivre l'existence à laquelle j'aspire. Si j'obéis à cette injonction de « devenir moi-même », suis-je donc encore libre ? Vaste sujet de réflexion pour les candidats à l'épreuve de philosophie du baccalauréat ! D'un point de vue concret, que faire de cette idée en apparence évidente ? Le sociologue Jean-Claude Kaufmann vient fort à propos nous rappeler que notre identité – en tant que « je » stable et unifié – n'est peut-être qu'« une illusion de surface[3] ». Tout individu – vous, moi, tous les autres – est un mouvement continuel, ni stable, ni homogène. Notre vie n'est qu'un « incessant processus d'identifications successives dont les garde-fous sont le patrimoine des habitudes […] et les cadres de socialisation ». La notion de « vrai moi » ne veut peut-être rien dire ; ce n'est qu'une image qu'on se fait de soi-même à un moment donné, le produit intérieur changeant d'un certain nombre d'expériences. Kaufmann emprunte ici une métaphore biologique particulièrement éclairante, celle de la double hélice. À l'image de l'ADN, notre identité serait constituée d'un mouvement tournoyant de deux processus entrelacés. La première hélice renvoie au caractère objectif de l'individualité, à ses déterminations biologiques, sociales, historiques et biographiques. Nous sommes le produit d'une histoire et d'un vécu qui créent en nous un premier sentiment d'identité. La seconde hélice renvoie à la force de la subjectivité, celle de notre imaginaire et de nos petits et grands rêves d'une vie autre, d'une existence différente. Au fil de l'histoire de chacun, l'une ou l'autre hélice peut s'imposer tour à tour et définir un contexte de vie différent, soit marqué par le poids des déterminations, soit nourri par les rêves de changement.

*

Et si changer de vie, c'était aussi entrer en guerre contre soi, ou plutôt contre l'image qu'on a de soi, cheminant sur une trajectoire qui n'est plus la bonne et qu'on désire modifier ? Nous sommes tous des acteurs sur des scènes. On peut décider de rester le même acteur sur la même scène ; dès lors, on ne change rien. On peut décider d'être un autre, tout en restant sur la même scène ; mais le rôle que l'on joue s'en trouvera modifié. On peut vouloir rester soi-même, mais ailleurs ; c'est alors qu'il faut partir, déménager, dégager, se barrer[4], quitter quelque chose pour pouvoir se retrouver. On peut enfin tenter d'être à la fois un autre et ailleurs ; c'est la grande rupture, la Grande Réinitialisation. Faut-il vraiment y croire ?

On peut légitimement douter de la possibilité de vraiment tout quitter, dont soi-même. Car le dénominateur commun à toute envie de changer reste quand même de se sentir mieux dans sa peau ou dans « ses » peaux ; pas obligatoirement de les troquer contre d'autres. Au fond de lui-même, le Comte de Monte-Cristo reste Edmond Dantès[5] ; Monsieur Madeleine et Fauchelevent sont toujours Jean Valjean[6]. Comme tant d'autres héros de fiction autant que de la vie réelle, ils nous rappellent qu'on peut changer tout en restant soi-même et que nul ne saurait être limité à ses différents rôles, même si on les habite intensément. Ce sont nos contextes qui nous poussent et nous maintiennent dans certains rôles, comme ils nous empêchent – temporairement ou définitivement – d'en endosser d'autres.

Deux philosophes contemporains ont posé à leur manière cette question de la puissance de l'intériorité face au changement de vie.

Michel Foucault demeurera comme le penseur du volontarisme face à ce qu'il nommait la « bio-esthétique », qui fait que changer de vie est une manière de s'impliquer comme un sujet « créateur de son existence ». Pour Foucault, chacun – en tant qu'auteur de sa vie – est chargé du « souci de soi[7] ». L'esthétique de l'existence, c'est ce qui conduit à vouloir faire de sa vie une œuvre d'art. C'est faire de la durée, celle de notre temps indéterminé passé en ce monde, la matière première d'une création originale. L'important demeure ici le résultat, la trace qui sera laissée. Mais le réel vient souvent entraver ce projet élitiste d'autocréation. La vie la plus intense et la plus passionnante demeure tissée de banalités, de petites routines concrètes, de répétitions, des bégaiements de la quotidienneté. Il est difficile d'être sublime vingt-quatre heures par jour…

Face au point de vue de Michel Foucault, Gilles Deleuze propose une autre

façon d'envisager le changement de vie, plus progressive, mais peut-être aussi plus dynamique. Pour Deleuze, la question centrale est celle des devenirs ; ou pourrait presque dire du *savoir-devenir*. Nous sommes, en tant que sujets, embarqués dans une multitude de devenirs possibles, parfois simultanés, parfois contradictoires. Ces devenirs sont sous-tendus par des désirs de toutes sortes. Dans l'approche de Deleuze, changer de vie, c'est avoir le courage de laisser s'exprimer un de ces désirs minoritaires qui pullulent en nous et prendre la vague comme elle se présente, tel le surfeur sur son spot. On arrête de « faire le point » et on décide de « devenir autre », enfin. Il n'est plus ici question d'un point de départ et encore moins d'un point d'arrivée. On fait confiance au devenir, donc au désir et au hasard, au fortuit propice. On largue les amarres. C'est l'instant où l'on met l'intention, le projet ou l'objectif entre parenthèses. On se rend d'abord intérieurement disponible au changement de vie avant de le vouloir. Alors, et alors seulement, on organise le basculement vers l'autre côté du miroir.

*

« Le temps ne respecte pas ce qui se fait sans lui[8]. » En matière de changement de vie, on peut rebattre les cartes et changer la donne rapidement, instantanément même. On claque une porte, on achète un billet d'avion, on envoie un mail de démission, on donne son accord à une proposition, on fait ses valises, et voici que la grande transformation se met progressivement en marche. Mais cela ne veut pas dire qu'elle aura lieu tout de suite ou que les jeux soient faits. Pour que la décision de changer de vie aboutisse à une transformation durable, il va falloir que s'instaure un nouvel équilibre entre d'un côté un changement extérieur et, de l'autre, ce que l'on nommera une *transition* intérieure, « cette fin qui prépare un nouveau commencement » comme l'écrit William Bridges[9]. Un changement concret, réel, objectif, peut avoir lieu ; il devra tôt ou tard s'accompagner de la transition, réalité psychologique subjective qui recouvre toutes les adaptations internes que ce changement implique. La transition, en période de changement de vie, constitue une sorte de processus de désorientation-réorientation qui va en quelque sorte permettre au changement vécu extérieurement de « prendre » intérieurement. Le processus de transition décrit par Bridges se déploie en trois temps.

Le premier temps de la transition consiste à renoncer à ce que l'on était, donc à faire le deuil d'une situation, pour définir ce que l'on veut être. Un changement de vie est toujours motivé par un objectif à atteindre. Mais la transition démarre lorsque, du fait de cet objectif, on entreprend de renoncer à une réalité intérieure. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, ce n'est pas parce qu'on a décidé de changer une dimension de sa vie que l'on n'y demeure pas attaché[10]. C'est ce qui explique que certaines personnes cumulent les changements de vie… sans changer vraiment pour autant, en menant toujours le même type de vie, mais ailleurs, dans un autre métier, avec un autre partenaire. Ils ont multiplié les changements pour mieux fuir la transition, évitant ainsi la reconfiguration intérieure venue des valeurs, des priorités et des rêves.

Il y a de même dans toute transition de vie un second temps, sorte de zone neutre, marquée par l'incertitude. On peut alors ressentir une confusion, une perte des repères, voire un doute, un temps pendant lequel « on ne sait plus bien où on en est ». Ce temps de transition, de *latence* pourrait-on dire, n'est pas un point de passage obligé. Mais pour ceux qui l'expérimentent, il est rarement confortable. Il est un moment où l'on peut se sentir seul avec soi-même. Aux premières heures, aux premiers jours, aux premiers mois d'un changement de vie, on peut éprouver temporairement le sentiment de « se perdre », mais – comme pour la chrysalide – il s'agit d'une phase nécessaire de reconfiguration. Comme l'écrit Catherine Négroni, « l'individu n'est pas dans une posture passive, il est effectivement actif ; la latence est ce travail simultané de reconfiguration de soi et du réel[11] ». On pourrait presque parler d'un *no man's land* du sens, dans lequel « l'individu se trouve confronté à un choix qui sous-tend une rupture dans l'organisation passée de sa vie et l'ébauche d'une réorientation ». C'est souvent dans cette phase que l'on va décider où l'on veut vraiment aller et qui on veut vraiment devenir.

Advient alors le troisième temps de la transition, celui du nouveau départ. Car s'il est important de savoir à quoi l'on va renoncer, il est tout aussi essentiel, selon Bridges, de s'interroger sur ce qui « nous attend en coulisses ». C'est la transition intérieure qui vient créer l'espace d'écoute et d'attention au monde dans lequel de nouvelles rencontres, de nouveaux signes extérieurs vont être perçus, créant ainsi intérieurement les conditions pour percevoir des opportunités invisibles à ce jour et saisir des occasions favorables à la nouvelle vie.

*

Changer de vie, on ne le répétera jamais assez, ce n’est pas tout changer. C’est changer un certain nombre de rapports à des choses anciennes qui nous entravent afin de se remettre – ou du moins tenter de se remettre – en position d’acteur. Tout d’abord comme acteur de sa biographie, mais avant tout comme acteur de son cheminement, du parcours en train de se dérouler. C’est une sorte de conversion de soi[12]. Un changement peut bien sûr être lié à un objectif de vie précis. Mais il a d’abord comme caractéristique de repenser la trajectoire, l’autoroute existentielle sur laquelle les déterminismes sociaux d’une part et nos propres choix ou non-choix d’autre part nous avaient conduits.

Or, toute conversion de soi se construit dans une anticipation individuelle et collective. Le cheminement intérieur de celui ou celle qui change de vie contraint à un retour sur soi, et en particulier sur sa biographie projetée dans l’avenir. Dans le fond, la question initiale de tout candidat au changement de vie ne devrait pas être « quelle est la vie que je veux vivre ? », mais plutôt « qu’est-ce que j’éprouve quand je considère celui ou celle que je suis en train de devenir ? ». Changer de vie, c’est se désengager d’un univers existant. C’est passer à un nouvel univers, mais globalement ; c’est se repenser dans l’ensemble de ses sphères de vie. C’est accepter que la bifurcation volontaire décidée dans un domaine précis (travail, couple, lieu de vie) puisse produire des conséquences systémiques dans d’autres domaines, en me conduisant à renoncer à des dimensions auxquelles je n’avais pas pensé initialement, voire en entraînant d’autres personnes dans un travail de reconfiguration qu’ils n’avaient peut-être pas demandé…

À l’image de certaines formes de conversion religieuse brutale, la *conversion à soi* peut prendre la forme d’une irruption brutale de lucidité et de volontarisme dans un monde intérieur jusqu’alors encadré par divers conditionnements familiaux, professionnels ou sociaux. Changer de vie, c’est en quelque sorte « se réveiller », c’est redonner sa chance à une sorte d’utopie concrète dont on était porteur sans jamais l’avoir laissée s’exprimer. C’est, pour certains, reconquérir une vocation de jeunesse contrée par les pressions familiales ou revenir à une passion oubliée. Pour d’autres, c’est reprendre le fil d’un parcours scolaire interrompu ou d’une histoire d’amour inachevée.

Dans tous les cas de figure, c'est se repositionner dans le monde en fonction de ses valeurs et de ses désirs. C'est revenir aux sources, c'est réparer ou retrouver le fil d'une trajectoire délaissée ou juste rêvée. C'est reprendre en main son devenir.

*

Au fil de notre vie, lentement mais sûrement, nous devenons autres, nous nous modifions biologiquement, psychologiquement et culturellement. Cela s'appelle la maturité. Mais nous ne changeons pas de vie pour autant. La majorité des individus continuent de parcourir des chemins tracés, sans même envisager la possibilité, l'éventualité voire la pertinence d'un autre chemin de vie. Bien sûr, nous ne disposons pas tous du même rapport aux possibles, du même « coefficient des possibles », pourrait-on dire. Certains, très tôt, ont le sentiment de savoir ce qu'ils veulent faire de leur vie. La voie leur semble toute tracée, comme si le plan était déjà écrit quelque part à l'intérieur d'eux-mêmes. Leur coefficient des possibles – encadré par la raison – est certes limité, mais cela leur convient bien comme ça. D'autres, au contraire, vont considérer que rien n'est vraiment écrit, qu'il n'existe pas de plan préétabli, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur d'eux-mêmes. Pour ceux-là, le coefficient des possibles est immense, autant que le champ des vies alternatives, même si le passage à l'acte tarde parfois à se produire.

Mais dans tous les cas, nous cherchons à protéger notre identité, notre sentiment d'unicité. Il n'y a jamais eu et il n'y aura plus jamais personne qui ait à la fois et en même temps notre apparence physique, notre personnalité et notre histoire. Qu'on s'en réjouisse ou qu'on le déplore, chacun de nous est condamné à constituer un instant unique dans l'histoire de l'Univers. Certes cet instant est bref, trop bref parfois. Alors comment ne pas admettre qu'on veuille en faire, si on en a la possibilité, un instant aussi passionnant, aussi intense, aussi mémorable que possible ? À condition parfois d'accepter de changer vraiment, en profondeur. Changer de vie, même si on le fait ailleurs et avec d'autres, c'est toujours, à un moment ou à un autre, accepter un bouleversement intérieur.

La bifurcation biographique et la continuité identitaire ne sont pas contradictoires. Vivre, c'est continuer sans cesse de réconcilier des identités successives au fil des événements vécus et des contextes rencontrés.

Autrement dit, comme le constate le sociologue Marc-Henry Soulet, « si l'on change d'identité, voire de vie, c'est pour rester soi-même [car] changer héroïquement de trajectoire biographique ou poursuivre benoîtement sa petite vie, sur le fond, c'est du pareil au même, une affaire d'accommodement, de petits arrangements avec la vie, avec ce qu'on rêvait ou ce qu'on en a fait[13] ».

Que faire à présent ? Les questions ont été posées. Nous en avons sélectionné un large choix dans les pages suivantes[14]. Les questions du *pourquoi changer* autant que du *changer pour quoi*. Mais il reste une étape essentielle, celle du passage à l'action. Changer de vie, c'est agir différemment de la façon dont on agissait jusque-là ; c'est faire des choses qu'on ne faisait pas ou plus ; c'est cesser de vivre des situations que l'on vivait tous les jours. Dès lors, comment s'y prendre pour amorcer un changement de vie ? Par quoi commencer ? Pour celles et ceux qui ont fait le choix de se jeter à l'eau et de sauter le pas, c'est bel et bien une nouvelle étape qui démarre, et qui fera l'objet de notre cinquième et dernière leçon.

---

1. Citation attribuée au psychosociologue et écrivain Jacques Salomé ; on peut aussi y entendre un écho de l'ouvrage de Jacques Chaize *La Porte du changement s'ouvre de l'intérieur*, Calmann-Lévy, 1994.

2. « Se vogliamo che tutto rimanga come è, bisogna che tutto cambi. »

3. Voir J.C. Kaufmann, *Quand* Je *est un autre, Pourquoi et comment ça change en nous*, Armand Colin, 2006.

4. Voir F. Marquardt, *Barrez-vous ! Le guide des 99 bons plans pour aller voir ailleurs si tu y es*, Librio, 2015.

5. Alexandre Dumas, *Le Comte de Monte-Cristo*, Paris, 1844.

6. Victor Hugo, *Les Misérables*, Paris, 1862.

7. Michel Foucault, *Histoire de la sexualité, III : Le souci de soi*, Gallimard, 1997.

8. Paul Morand, *L'Homme pressé*, 1941.

9. W. Bridges, *Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de notre existence*, InterEditions, 2006.

10. Cf. Leçon n° 3, « La vie ne se laisse pas changer facilement ».

11. C. Négroni, *Reconversion professionnelle volontaire*, Armand Colin, 2007.

12. C. Négroni, « La reconversion professionnelle volontaire : d'une bifurcation professionnelle à une bifurcation biographique », *Cahiers internationaux de sociologie*, 2005/2 n° 119 (311-331).

13. *Op. cit.* (p. 287).
14. *33 questions pour passer à l'action*, p. 83.

33 questions pour passer à l'action

Ces trois premières leçons, à travers lesquelles nous avons tenté de poser les fondations d'un authentique « art de vivre son changement de vie », ont d'abord vocation à vous aider à formuler les bonnes questions, ou plutôt vos bonnes questions. Ce qui fait la force des bonnes questions, c'est qu'elles nous rendent plus attentifs à nos désirs cachés, aux angles morts et points aveugles de notre propre réflexion, suscitant ainsi des réponses qui émergent là où on ne les attendait pas. Ce sont ces questions diverses et variées que tout candidat au changement de vie peut choisir de se poser, ne serait-ce que pour clarifier ses propres idées, approfondir ses différents scénarios de changement, voire confirmer ses choix avant de passer à l'action.

— De quoi ai-je vraiment envie et dont je ne dispose pas aujourd'hui ?

— Qu'est-ce que j'éprouve lorsque j'observe celui ou celle que je suis en train de devenir ?

— Si j'étais payé juste pour exister, que ferais-je du temps qui me reste ?

— Quelle est la pire chose qui puisse arriver (pour moi et pour les autres) si je ne change rien ?

*

— Que m'est-il impossible de changer, que ce soit en moi ou chez les autres ?

— Dans ma vie actuelle, quels sont les domaines où je dispose du plus d'influence, du plus grand nombre de marges de manœuvre ?

*

— Qu’est-ce qui m’empêche de vivre comme j’ai vraiment envie de vivre ? Ai-je un pouvoir dessus ?

— Quelles sont les raisons extérieures de mon envie de changer de vie (cadre de vie ou de travail, relations, situation) ?

— Quelles sont les raisons intérieures de mon envie de changer de vie (lassitude, sentiment d’impuissance, manque de motivation, perte du plaisir) ?

*

— Si j’atteins mon objectif de changement de vie, quels autres problèmes cela risque-t-il de me poser ?

— Quel pourrait être le prix à payer pour changer de vie ?

— Si je vivais demain la vie dont j’ai vraiment envie, est-ce que cela ferait de la peine à quelqu’un que j’aime ?

— Si je change de vie demain, aurai-je le sentiment d’avoir trahi une promesse ou renié un engagement ?

— Qu’est-ce qui m’empêche de changer de vie ? Pourquoi n’ai-je pas encore « sauté le pas » ?

*

— Même si je change radicalement de vie, qu’est-ce qui ne changera pas pour moi, autour de moi ou à l’intérieur de moi ?

— Qu’est-ce qui est vrai pour moi aujourd’hui et restera vrai pour moi demain, quoi qu’il advienne ?

— Dans ma nouvelle vie, qu’ai-je l’intention de conserver de ma vie actuelle ?

*

— Que puis-je faire différemment à partir de demain matin ?

— Quelle décision vais-je prendre maintenant qui marquera le commencement de ma nouvelle vie ?

— Suis-je en train d’attendre que quelqu’un prenne à ma place une décision que je ne veux pas ou que je n’arrive pas à prendre ?

— Si j’étais certain à 100 % que cela allait réussir, quelle décision prendrais-je immédiatement ? Pourquoi ne pas le faire ?

*

— Qu’est-ce qui ne doit plus être dans ma vie à venir ? Qu’est-ce qui doit changer à coup sûr, inéluctablement (lieux, personnes, relations, agenda, habitudes) ?

— Quel élément concret, observable, me prouvera que mon changement de vie est en marche ?

— À quoi verrai-je que mon changement de vie a eu lieu ? Que ressentirai-je de nouveau dans mon vécu quand ce changement se sera opéré ?

— Qu’est-ce qui a déjà commencé à changer pour moi ?

— Quels savoir-faire et quelles qualités vont m’être le plus utiles dans la perspective du changement de vie auquel j’aspire ?

— Qu’ai-je déjà fait qui annonce (à moi-même ou aux autres) le changement de vie à venir ?

— Qui vais-je emmener dans ma vie d’après ?

— De qui aurai-je besoin dans ma vie d’après ?

— Une fois ma vie changée, ce sera comment (pour les autres) de vivre avec moi ?

— Que pourrai-je apporter de différent aux autres dans ma nouvelle vie ?

*

— Quels sont aujourd’hui mes qualités et points forts qui vont m’être les plus utiles dans la perspective de mon changement de vie ?

— Afin de réussir mon changement de vie, que vais-je devoir apprendre que j’ignore encore aujourd’hui (savoir-faire, techniques, nouveaux comportements) ?

Leçon n° 5

Se jeter à l’eau : trouver son mode d’emploi

Garde-toi dans ta vie de rien différer, que ta vie soit l’action, encore l’action.
– J.W. GOETHE

Pour explorer le champ des possibles, le bricolage est la méthode la plus efficace.
– Hubert REEVES, astronome et physicien

C’est à vous de jouer. Lorsque vous avez pris conscience de la possibilité, voire de la nécessité d’un changement de vie, vous vous êtes sans doute penché sur des écarts à réduire. Et en particulier sur l’écart entre, d’une part, votre vie actuelle tissée d’insatisfactions, et d’autre part votre possible vie de demain, irriguée de nouvelles sources d’épanouissement. Il était essentiel de vous interroger sur les différents sens du changement de vie auquel vous aspiriez. Le sens en tant que *direction* (changer pour aller où ?) ; le sens en tant que *raison d’être* (changer pour en faire quoi, pour quelle finalité ?) ; sans oublier le sens en tant que *sensation* (changer pour ressentir quoi, pour vivre quels types d’expériences nouvelles) ?

Bien qu’il soit essentiel d’effectuer un bilan et une analyse de votre situation actuelle, par exemple la pesée du *pour* et du *contre* face à un

changement de vie désiré, vous avez compris que la phase « bilan et analyse », si on s'y attarde, devient la première source de résistance au changement. Car rien n'est plus dangereux, en la matière, que de *procrastiner*, à savoir différer, ajourner, remettre sans cesse au lendemain une décision importante ou une action décisive. Procrastiner, c'est acheter, sinon lire, tous les livres et magazines de psychologie portant sur le changement ; c'est aussi suivre régulièrement de nouveaux séminaires sur les différentes façons de choisir sa vie, de se reconvertir, de réaliser ses rêves, etc. ; c'est enfin chercher à rencontrer toujours plus de gens qui ont eux-mêmes changé de vie… tout en continuant soi-même de mûrir sa propre non-décision ; tout en demeurant scotché dans son écosystème. Pourquoi ? Pour être sûr qu'on va faire le bon choix, que le moment est bien venu, ou pour tant d'autres raisons encore. Cette délectation morose de l'atermoiement a parfois du mal à dire son nom. Plutôt que d'avouer que le changement de vie leur fait peur, nombre de candidats vous diront simplement qu'ils « attendent d'être prêts ». Est-on jamais prêt à changer de vie ? Sans doute pas. Celles et ceux qui sautent le pas ne sont jamais complètement prêts, du moins pas le jour où ils posent la première pierre de leur nouvelle vie. C'est justement parce qu'ils ne sont pas prêts qu'ils entament un processus d'apprentissage, parfois émaillé d'essais-erreurs, qui les conduira de l'autre côté du miroir. Si vous « attendez d'être prêt », vous traiterez votre changement de vie comme un horizon, c'est-à-dire comme une illusion d'optique. Car qu'est-ce que l'*horizon*, sinon une ligne où le réel de la terre et le rêve du ciel font semblant de se rejoindre ? Qu'est-ce que l'horizon sinon une ligne imaginaire qui recule inexorablement au fur et à mesure que l'on croit avancer vers elle ? Si vous attendez d'être prêt, vous êtes en train d'échanger votre liberté contre une illusion de sécurité.

Changer votre vie est une question d'action – de passage à l'action – davantage que de réflexion ou de maturation. Car on se transforme d'abord en actes, *puis* en pensées. En d'autres termes, il demeure essentiel de savoir à peu près ce que vous voulez faire de votre nouvelle vie, et à quoi elle ressemblera *grosso modo*. Mais il est inutile d'anticiper le cours des événements à venir de façon trop précise, trop planifiée. Certes, il existe de nombreuses façons de se jeter à l'eau. Et sur le bord du plongeoir ou de la falaise, chacun est en droit de s'interroger sur le bien-fondé de la décision qu'il va prendre. Mais nul n'est parvenu à cet endroit et à ce moment par pur

hasard. Il arrive donc un jour où l'expérimentation doit prendre le pas sur l'introspection. Certes, la réussite n'est pas toujours garantie. C'est néanmoins l'heure où le « droit à l'erreur » doit s'avancer main dans la main avec son binôme, le « devoir d'essayer ». Et si vous échouez, il vous restera, comme le rappelle le philosophe Charles Pépin, « la chance de pouvoir vous réinventer[1] ». Car face à votre changement, vous voici face à deux avenirs possibles, à savoir « ça peut réussir » et « ça peut ne pas réussir ». Là réside toute peur de l'échec, dans cette tension née du fait de vivre deux avenirs à la fois. La seule façon d'affronter cette peur est d'affirmer cette simple conviction optimiste[2] : « Tout ira bien. » Soyons clairs, cela ne veut pas dire que tout ira « comme vous voulez ». Cela veut dire que dans tous les cas, il se passera quelque chose, que des événements adviendront, et que quoi qu'il arrive vous aurez toujours la possibilité d'en faire autre chose.

*

« Le destin de l'homme est en lui-même », affirme Jean-Paul Sartre, confortant la légitimité de votre désir de changer de vie. Pour les existentialistes, l'existence précède l'essence. En d'autres termes, il n'existe pas un Idéal de l'homme qu'il s'agirait de réaliser. Car la définition de l'homme se trouve au-delà de ce qu'il *est*. Être un homme, c'est ne jamais cesser de *devenir* celui ou celle qu'on n'est pas encore. D'où la nécessité de ne jamais se laisser définir ou déterminer par des éléments de soi dont on n'est pas l'auteur, ou du moins le coauteur. C'est Sartre qui, là aussi, vient vous rappeler que « ce qui importe, ce n'est pas ce qu'on a fait de vous, mais ce que vous faites de ce qu'on a fait de vous[3] ».

Ainsi, à l'instant où vous prenez conscience de cette liberté de vous construire vous-mêmes, de faire que votre vie soit avant tout définie par votre vécu et vos actions, vos engagements et vos arbitrages, vos renoncements et vos bifurcations, se pose à nouveau la question essentielle : par où commencer ? Face au changement d'existence, Sartre prône le saut dans le vide. Parce que « l'homme n'est rien d'autre que ce qu'il fait ». Les choix de vie ne prennent sens que par les actions qu'ils engendrent. Il importe de comprendre que « seule compte la réalité, que les rêves, les attentes, les espoirs permettent seulement de définir un Homme comme rêve déçu, comme espoirs avortés, comme attentes inutiles[4] ». À chacun de choisir sa

voie, de passer à l'acte puis d'en assumer les conséquences. L'approche de Sartre, pour être volontariste, n'en demeure pas moins idéaliste. Concevoir la vie comme un grand territoire vierge que chacun aurait la responsabilité de s'approprier, c'est négliger le « réel » évoqué dans une leçon précédente. Le réel, ce sont les structures sous toutes leurs formes, ainsi que le tissu de toutes les résistances biologiques, psychologiques et sociales qui ne manquent jamais de se réveiller[5].

À l'instant où vous êtes vous-mêmes en train de changer de vie, vous pouvez trouver chez un autre existentialiste, Maurice Merleau-Ponty, ami et concurrent intellectuel de Sartre, un point de vue alternatif des plus intéressants. Car on peut vouloir changer de vie sans pour autant savoir exactement la vie qu'on veut. Ainsi, pour l'auteur de *Sens et Non-Sens*[6], le saut rationnel dans une nouvelle existence, la table rase du passé, le « je-plaque-tout » présentent de nombreuses limites et de nombreux dangers, dont l'imprédictibilité des événements à venir n'est pas le moindre. Merleau-Ponty vous propose d'adopter face à votre changement une attitude qu'il qualifie de « passivité de l'activité », proche de la belle notion de « transformation silencieuse » développée par le philosophe François Jullien[7] en référence à la philosophie chinoise de l'« action par la non-action ». Pour Merleau-Ponty, la « passivité de l'activité » est l'attitude qui conduit à « apprivoiser le réel » en se rendant disponible au changement, en favorisant l'ouverture en soi vers des horizons encore insoupçonnés. Dès lors, votre envie de changer de vie ne s'incarne pas obligatoirement – du moins au début – dans une intention ou un projet précis. Elle se déploie en revanche dans une disponibilité à l'action, nourrie d'opportunités à venir, encore cachées, encore en gestation, et donc inattendues. Changer de vie, du point de vue de Merleau-Ponty, c'est poser des actes qui vont ouvrir de nouvelles possibilités à partir desquelles le changement de vie espéré pourra prendre forme et substance.

*

Que dire du déclic ? Certains se réveillent un beau matin en affirmant : « Aujourd'hui je change. » D'autres se couchent un beau soir en se disant : « Demain matin, j'y vais. » Si la ligne de départ du changement de vie existe, elle peut être moins visible. Tout comme les fameux déclics : certains vous prennent par surprise, d'autres sont provoqués par votre action, d'autres enfin

sont déjà en chemin, charge à vous d'avoir la patience de guetter leur apparition.

Nombreux sont les événements pouvant faire figure de déclencheurs face à une aspiration au changement de vie. La rencontre avec l'Autre ou l'Ailleurs, sous toutes leurs formes, en fait partie intégrante. Ce n'est guère étonnant dès lors que l'on admet que votre nouvelle vie existe déjà quelque part et que votre *inconnu* actuel est sans doute déjà le *quotidien* de beaucoup d'autres. Rencontrer, c'est croiser le chemin d'un(e) passionné(e) qui vous emporte dans son monde. C'est aussi subir un coup de foudre inattendu pour une personne, une activité ou un lieu. C'est prendre conscience au détour d'une conversation, d'un voyage ou d'un éclair de lucidité que l'essentiel est en train de se jouer ailleurs et qu'il est vital que vous en fassiez partie. C'est vivre une expérience fondatrice à travers un accident de la vie, un rendez-vous manqué, une perte ou une rupture qui vous tombe sur la tête. Mais dans tous les cas, le déclic n'est qu'un moment favorable, à l'image du dieu grec Kaïros[8]. Le *kaïros*, c'est justement ce déclic ; c'est l'instant T de la faille propice ; c'est l'ouverture inattendue – même si vous l'espériez secrètement – dans le champ des autres vies possibles.

Mais le déclic demeure intérieur, donc inutile, s'il ne s'incarne pas rapidement pour vous dans une action, même banale, même invisible aux autres pour le moment. Car ce qui compte ici, c'est l'écart décisif que vous allez créer. Dans l'univers structuré de la géométrie, deux droites parallèles n'ont jamais vocation à s'écarter ni à se rejoindre. Mais qu'un minuscule écart de 0,1° intervienne sur l'une des deux droites et celle-ci s'éloignera inexorablement du chemin initial, jusqu'à partir explorer les confins de l'univers euclidien. Changer de vie est donc une sorte de processus « euclidien » qui vous conduit à introduire un écart fait de désirs nouveaux entre deux droites jusqu'alors parallèles sur votre plan de vie (celle de la vie programmée et celle de la vie réelle).

Oui, toute vie nouvelle commence par la création d'un écart à la norme, à l'habitude, à la zone de confort. Cet écart peut être radical et romanesque : démissionner du jour au lendemain, quitter le foyer conjugal, prendre un aller simple pour l'Australie, partir sans laisser d'adresse, changer d'identité civile, brûler ses vaisseaux, etc. Mais ce scénario n'est pas le plus fréquent. Le changement de vie obéit plus souvent au principe de l'écart modeste, celui de l'« huître perlière ». Il consiste à introduire en douceur un nouveau

comportement, à engager une action parasite dans notre quotidien, action qui – peut-être – donnera naissance à une perle, celle de la vie d'après.

La première pierre du changement de vie peut aussi être une décision discrète, tout en étant puissante, car porteuse de bifurcations à venir : devancer de quelques mois votre départ à la retraite, vous inscrire à une formation artisanale ou artistique, créer votre profil sur un ou plusieurs sites de rencontres, adhérer à une association, demander à passer un *check-up* médical complet, changer vos plans pour les prochaines vacances, réaménager votre appartement, votre garde-robe ou votre agenda, mettre en place de nouveaux rituels, appeler des personnes perdues de vue depuis trop longtemps, contacter des personnes que vous ne connaissiez pas pour demander à les rencontrer, vous acheter un équipement de sport, vider vos armoires, votre cave ou votre grenier, etc. Cela peut aussi être un maillage de plusieurs de ces décisions.

Vous changez d'existence ; donc vous démarrez une nouvelle partie avec la vie et le destin. Mais tant qu'à jouer, autant choisir le jeu de go, plutôt que le jeu d'échecs. Celui qui joue aux échecs a un but précis qu'il doit réaliser coûte que coûte ; le changement de vie du joueur d'échecs recouvre une stratégie qui nécessite la mise en œuvre de moyens et le franchissement d'étapes précises jusqu'à l'échec et mat final. Pour vivre votre nouvelle vie, vous devez à la limite en finir avec votre vie d'avant. Ce n'est pas toujours aussi simple. Dans le jeu de go, les choses se passent différemment. On place ses pions à différents endroits et, progressivement, au fil des réactions de l'autre joueur, on s'adapte, on tente de créer des opportunités, on « surfe » sur le réel. Ce faisant, on maille progressivement de nouveaux territoires que l'on finit par contrôler. L'autre joueur (la vie d'avant) n'a donc pas vraiment perdu, au sens littéral de ce terme. Mais le gagnant, au fil de ses mouvements de pions, a su créer un nouvel espace lui permettant de coexister, et d'aménager sa place sur le terrain commun.

Votre changement de vie va fonctionner en mode viral, par la contamination de micro-changements qui, en interagissant entre eux, vont progressivement poser les bases d'un nouveau décor, de relations renouvelées et d'un rythme de vie plus conforme à vos désirs et aspirations. Car autant vous y faire, on passe rarement d'une vie A à une vie B, radicalement différente. Vous entrez dans un processus de poursuite de construction de votre vie, tout simplement. Vous vous mettez en mouvement, porté par une

intention qui n’est pas toujours un projet, et vous vous ajustez à la réalité. On retrouve ici la distinction entre la vision radicale du changement de vie, celle du « saut dans l’inconnu » et celle plus harmonieuse des « transformations silencieuses » évoquées précédemment.

Changer de vie, finalement, ce n’est pas tout changer, et tout de suite. C’est avant tout changer de rythmes et de rituels. C’est structurer votre temps différemment, vous créer de nouvelles habitudes de vie parfois banales (temps de lecture, de musique, de sport, d’étude, de convivialité). C’est installer dans la répétition les premiers ingrédients de votre vie d’après, c’est déplacer votre centre de gravité sur d’autres relations, dans d’autres décors, avec un agenda structuré différemment.

*

Ainsi, vous réussissez à changer de vie lorsque vous mettez en œuvre toute une série d’actions concrètes, parfois modestes, mais qui finissent par créer une configuration autre, une nouvelle architecture d’existence dans laquelle un scénario original, plus proche de vos désirs profonds et de vos attentes réelles, va commencer à se déployer.

Mais il est une ultime illusion à l’heure du changement de vie : celle de croire que vous allez pouvoir affronter héroïquement, et donc seul, ce processus de transformation à la fois relationnel, contextuel et personnel. Comme l’écrit Marc-Henry Soulet, « on ne change pas tout seul de vie[9] ». Dès lors que vous désirez redevenir propriétaire, sinon maître, de votre destin, vous ne pouvez envisager de le faire en vous désintéressant des autres, à savoir les acteurs qui gravitent autour de vous. Et M.-H. Soulet de nous rappeler que le changement de vie « suppose […] un appui sur l’environnement social, à la fois comme ressource et réserve d’expérience, et comme instance de validation ». Changer implique donc « la présence et le support d’environnements sociaux différenciés ». On retrouve ici l’idée que même après avoir sauté le pas du changement, vous n’échapperez jamais à un certain nombre de « négociations avec les partenaires », pour reprendre l’idée d’un autre sociologue, Jean-Claude Kaufmann[10]. Et votre changement de vie débouchera naturellement sur la remise en question de relations existantes, tout autant que sur l’élaboration de liens nouveaux, long travail d’explication et de bricolage qui attend tout candidat à une existence vraiment différente.

« On vit immergé dans des réseaux de proches [et] avec chacun d'entre eux, il va falloir négocier son changement d'identité. On ne peut pas s'inventer seul dans son coin. Il faut expliquer son projet, mais aussi qu'on est sur le point de changer de personne ! Les autres doivent l'accepter et le comprendre[11]. »

Cela ne signifie pas que toutes celles et ceux qui gravitent aujourd'hui autour de vous – vos intimes, vos parents et amis proches, vos collègues de travail – doivent approuver votre changement de vie, voire en devenir eux-mêmes acteurs, parties prenantes. Mais votre changement à venir n'en devra pas moins se penser au côté des autres, fût-ce au côté d'autres *Autres*… On peut changer de vie *avec* les autres, *grâce* aux autres, *contre* les autres, *malgré* les autres, *en dépit* des autres… mais rien ne se fera jamais *sans* les autres.

Tout changement d'existence s'accompagne de la constitution d'un nouvel ordre relationnel, bâti à partir des fondations – ne serait-ce que psychologiques – de l'ordre ancien. Et si le fait de changer de vie peut conduire à se séparer de certaines personnes, il nécessite de tisser de nouveaux liens. Cela pourra d'ailleurs se révéler plus complexe. Changer de vie peut vous conduire à tisser des liens différents, renouvelés, mais avec des acteurs issus de la vie d'avant. Cela peut aussi vous pousser à recréer des types de liens qui existaient auparavant, mais avec d'autres personnes. Dans tous les cas de figure, un changement de vie réussi sera une co-création, un travail d'élaboration conjointe avec d'autres, qui parfois ne le savent pas encore.

*

C'était donc ça, « changer de vie »…

À la suite d'un concours de circonstances ou à l'issue d'une longue maturation, vous avez fini par sauter le pas. Vous avez modifié pour de bon un point essentiel de ce qui était jusqu'à présent la trajectoire de votre existence. Et c'est parti !

Peut-être vivez-vous désormais ailleurs, ou entre deux lieux. Peut-être exercez-vous un autre métier, voire plusieurs. Celles et ceux qui gravitent autour de vous et autour de qui vous gravitez vous-même ont commencé à changer. Votre agenda ne ressemble plus vraiment à celui d'avant. Le rythme

et le *tempo* ont aussi connu leur mutation ; certaines activités s'effacent au profit d'autres, différentes mais plus intéressantes, plus épanouissantes. De nouveaux petits rituels ont fait leur apparition au fil du quotidien, d'autres ont été abandonnés. De nouveaux projets ont vu le jour. Vous avez peut-être déjà trouvé de nouveaux alliés face au défi de votre nouvelle vie, de nouveaux compagnons et compagnes de route… ou même d'anciens, retrouvés en chemin.

Décidément, c'est mieux aujourd'hui que ce ne le fut hier. Il fallait la changer, cette vie. Pas pour tout casser, mais pour tenter de faire différemment avec ce qu'on avait, de reconsidérer le puzzle de toutes ces ressources, de tout ce potentiel. Tout n'est pas parfait, bien sûr. Et c'est tant mieux. Cela signifie que vous continuez à apprendre et à grandir, au fil d'expériences que vous avez recherchées, et d'autres que vous avez découvertes.

De nouveaux problèmes sont apparus, avec leur lot de questions. Mais ils font partie du processus d'apprentissage, de cette formidable transformation dans laquelle vous avez décidé de vous lancer. Et c'est loin d'être la fin de l'histoire. Car tout continue à bouger autour de vous, à évoluer, qu'il s'agisse des autres, des événements ou des situations. Entre sérénité reconquise et nouvelles turbulences, entre équilibre retrouvé et sursauts inattendus, entre plans sur la comète et accidents providentiels, le fil de votre existence continue de tisser votre parcours. Vous vouliez changer de vie ? Pas la peine. Il suffisait de changer vous-mêmes, quelque part. Et la vraie vie a suivi, parfois sagement, parfois dans le désordre. Mais elle a suivi. Ou plutôt elle vous a suivi. Sans doute parce que vous ne pouviez pas vous passer l'un de l'autre.

---

1. Charles Pépin, *Les Vertus de l'échec*, éditions Allary, 2016.
2. Cf. Philippe Gabilliet, *Éloge de l'optimisme*, *op. cit.*
3. Jean-Paul Sartre, *Saint-Genet, comédien et martyr*, Gallimard, 1952.
4. J.-P. Sartre, *L'Existentialisme est un humanisme*, Gallimard, « Folio »,1996.
5. Leçon n° 3, « La vie ne se laisse pas changer facilement ».
6. M. Merleau-Ponty, *Sens et Non-Sens*, Gallimard, 1996.
7. François Jullien, *Les Transformations silencieuses*, le Livre de Poche, 2010 ; *Conférence*

sur l'efficacité, PUF, 2005.

8. Proche de la *fortuna* de Machiavel, le *kaïros* incarne le temps de l'occasion opportune, l'instant d'inflexion, le bon moment pour agir. Cf. M. Detienne, J.-P. Vernant, *Les Ruses de l'intelligence : la Métis des Grecs*, Flammarion, 1974.

9. *Op. cit.* (p. 283).

10. Jean-Claude Kaufmann, *Quand* Je *est un autre*, *op. cit.*

11. Jean-Claude Kaufmann « Le désir d'exister davantage », entretien avec Ghislain de Montalembert, *Le Figaro Magazine*, 17 avril 2009.

Conclusion

10 idées pour réussir votre changement de vie

C’est là en effet un des grands et merveilleux caractères des beaux livres que pour l’auteur ils pourraient s’appeler « conclusions » et pour le lecteur « incitations ».
– Marcel PROUST, *Sur la lecture*

Ne sachant trop comment conclure ce qui n’a pas vocation à l’être, j’achèverai ce court périple au cœur du changement de vie en proposant au lecteur une sélection plus personnelle d’idées-clés et de principes d’action. J’en ai fait une sorte de bouquet final, choix arbitraire mais raisonné et assumé de ce qui me semble essentiel de retenir chaque fois que – tant pour soi que pour d’autres – l’heure semble être venue de *changer de vie*, si possible pour le meilleur.

Changer de vie est toujours possible… mais pas toujours souhaitable.

D’où la nécessité de (se) poser clairement les questions qui peuvent fâcher. Car en la matière, c’est du dialogue entre le pourquoi changer et le pourquoi ne pas changer que pourra naître la réponse à la seule question qui compte, celle de la destination, du but recherché, celle du *changer pour quoi* ?

Dans une vie, on ne peut ni tout choisir, ni tout changer. Mais c’est avec ce que l’on choisit de changer que l’on va faire la différence.

Il existe de nombreux domaines qui, même s'ils sont pour nous source de grande insatisfaction, ne peuvent être changés par le seul effet de notre volonté ou de notre action. Cessons donc de ruminer sur ce qui échappe à notre contrôle et consacrons notre énergie aux points d'inflexion et d'influence, ceux sur lesquels existent des marges de manœuvre et où une action est possible.

Avant de changer de vie, il est conseillé de comprendre la nature réelle de l'insatisfaction ou du manque ressentis dans la vie actuelle.

Le sentiment d'inconfort peut venir des rapports entretenus avec l'environnement, des relations avec les autres ou du rapport entretenu avec soi-même. Confondre les sources internes et externes du malaise peut conduire à envisager un changement de vie inapproprié car purement de façade, dans lequel la source profonde du mal-être demeurera. Simplement parce qu'on s'est trompé de bataille.

Un changement de vie conduit souvent à remettre en question des engagements antérieurs.

Changer de vie nécessite de faire des choix, à la fois de contexte et de relation. Cela peut impliquer de couper des liens, de remettre en question des promesses, de revenir sur des dettes passées. Le moratoire sur certains engagements passés est l'une des clés du passage à l'action vers une nouvelle vie.

Même quand on envisage de changer radicalement de vie, mieux vaut garder une claire conscience de ce qui ne changera pas, quoi qu'il arrive.

Chacun de nous dispose d'un socle stable, invariant. Dans tout changement de vie, quel qu'il soit, on conserve en soi et autour de soi des traces de la vie d'avant.

On change d'abord ses actes, les pensées suivront.

Ceux qui ont le plus de chances de ne jamais changer sont ceux qui attendent d'être totalement prêts, d'avoir rassemblé toutes les conditions favorables avant de larguer les amarres. Le changement de vie ne se construit

qu’en faisant.

Tout changement de vie commence par une fin et finit par un commencement.

La vie est un cycle au fil duquel s’enchaînent fins de parcours et nouveaux départs. D’où la nécessité de bien comprendre à la fois ce qui s’achève et ce qui débute lorsque la vie se met à changer.

Le changement de vie est une expédition risquée, qui requiert un camp de base.

Avant de remettre en question ce qui faisait « la vie d’avant », il est utile d’évaluer son point de départ, ses savoir-faire et ses ressources, lesquels seront peut-être utiles en cas de difficultés inattendues sur le chemin de la vie nouvelle.

Tout changement de vie réussi est une création collective.

Quand on décide de changer d’existence, les autres – ceux de la vie d’avant autant que ceux de la vie d’après – sont tout autant concernés que celui ou celle qui change. Changer de vie se fait presque toujours par rapport à un ou plusieurs autres acteurs essentiels, avec lesquels il va falloir construire une autre relation.

Pour changer de vie, il faut accepter d’apprendre des choses nouvelles, en particulier celles qui nous avaient manqué dans la vie d’avant.

Un changement de vie est presque toujours un défi adaptatif et créatif qui nous conduit à développer notre potentiel inexploité, nos ressources inexplorées. Car du début à la fin de ce parcours unique et merveilleux qu’est une vie humaine, il n’est de meilleure voie pour changer que le désir d’apprendre ; et il n’est de meilleure voie pour apprendre que de désirer changer.

Bibliographie

ATTALI, J., *Devenir soi*, Fayard, 2014.

AUTISSIER, David, GUILLARD, Alexandre, *Tout changer ! Impossible hier, possible aujourd'hu*, La Martinière, 2012.

BANDURA, Albert, « The psychology of chance encounters and life paths », *American Psychologist*, vol. 37, n° 7, juillet 1982 (747-755).

BESSIN,M., BIDART,C., GROSSETTI, M. (dir.), *Bifurcations. Les sciences sociales face aux ruptures et à l'événement*, La Découverte, 2009.

BIDART, Claire, « Crise, décisions et temporalité : autour des bifurcations biographiques », *Cahiers internationaux de sociologie*, vol. CXXX, PUF, 2006.

—, BECQUET, Valérie, « Normes sociales et bifurcation dans les parcours de vie des jeunes », *Agora débats/Jeunesse*, n° 66, INJEP, 2013.

BLANCHE, Anasthasia, *La Retraite, une nouvelle vie*, Odile Jacob, 2014.

BOYD, William, *Tous ces chemins que nous n'avons pas pris* (roman), Seuil, 2017.

BRIDGES, William, *Transitions de vie. Comment s'adapter aux tournants de notre existence*, InterEditions, 2006.

BURATTI, Laurent, *J'enchante ma vie. 5 étapes pour transformer votre quotidien*, InterEditions, 2016.

CAMPBELL, Joseph, *Des mythes pour se construire*, Oxus, 2003.

CATTELIN, Sylvie, *Sérendipité. Du conte au concept*, Le Seuil, coll. « Science ouverte », 2014.

CHAIZE, Jacques, *La Porte du changement s'ouvre de l'intérieur*, Calmann-

Lévy, 1994.

COTTRAUX, Jean, *La Force avec soi. Pour une psychologie positive*, Odile Jacob, 2007.

—, *La Répétition des scénarios de vie. Demain est une autre histoire*, Odile Jacob, 2001.

DENAVE, Sophie, *Reconstruire sa vie professionnelle. Sociologie des bifurcations biographiques*, PUF, « Le lien social », 2015.

DELEUZE, Gilles, *La Logique du sens*, éditions de Minuit, 1997.

—, PARNET, Claire, *Dialogues*, Champs-Flammarion, 2008.

DISPENZA, Joe, *Rompre avec soi-même. Pour se créer à nouveau*, Ariane, 2013.

DORTIER, Jean-François, « Maintenant ou jamais. Peut-on changer de vie à tout âge ? » in « De la formation au projet de vie », *Les Grands Dossiers sciences humaines*, n° 41, décembre 2015-janvier 2016.

DUBAR, Claude, *La Crise des identités. L'interprétation d'une mutation*, PUF, 2000.

DUFOURMANTELLE, Anne, *Éloge du risque*, Rivages Poche/Petite Bibliothèque, 2014.

DUHIGG, Charles, *Le Pouvoir des habitudes : changer un rien pour tout changer*, éditions Saint-Simon, 2013.

DWECK, Carol, *Changer d'état d'esprit. Une nouvelle psychologie de la réussite*, Mardaga, 2010.

EHRENBERG, Alain, *La Fatigue d'être soi. Dépression et société*, Odile Jacob, 1998.

FAURÉ, Christophe, *Maintenant ou jamais !*, Albin Michel, 2011.

FERRISS, Timothy, *La Semaine de 4 heures. Travaillez moins, gagnez plus et vivez mieux*, Pearson, 2010.

FINERMAN, Alissa, *Living in Your Top 1 %. Nine Essential Rituals to Achieve Your Ultimate Life Goals*, Createspace, 2011.

FLAHAUT, François, *Be Yourself ! Au-delà de la conception occidentale de l'individu*, Les Mille et Une Nuits, 2006.

FOUCAULT, Michel, *Le Courage de la vérité. Le gouvernement de soi et des autres, II*, Le Seuil, 1984.

—, *Histoire de la sexualité, III. Le souci de soi*, Gallimard, 1997.

GABILLIET, Philippe, *Éloge de l'audace et de la vie romanesque*, Saint-Simon, 2015.

GALLAGHER, B.J., *C'est toujours possible*, éditions Judena, 2014.

GAROLLA, Mireille, *Changer de vie professionnelle*, Eyrolles, 2016.

GODART, Elsa, *Ce qui dépend de moi. Petites leçons de sagesse*, Albin Michel, 2011.

GODIN, Seth, *C'est à vous de jouer*, éditions Diateino, 2015.

GROSJEAN, Daniel, SAUZEDE, Jean-Paul, *Trouvez la force d'oser. 8 étapes pour faire tomber ses peurs, entreprendre et vivre pleinement*, InterEditions, 2011.

GROSSE, Amandine, *Ils ont changé de vie*, éditions de La Martinière, 2015.

HUSTER, Francis, *N'abandonnez jamais, ne renoncez à rien*, Le Cherche-Midi, 2017.

JANIN-DEVILLARS, Luce, *Changer sa vie. Il n'est jamais trop tard*, Michel Lafon, 2013.

JEFFERS, Susan, *Tremblez mais osez ! Menez la vie dont vous rêvez*, Marabout, 2001.

JULLIEN, François, *Les Transformations silencieuses*, Grasset, 2009.

KAPFER, Cécile, *La Voie de l'intention ou comment choisir sa vie*, Dervy, 2009.

KAUFMANN, Jean-Claude, *Quand* Je *est un autre. Pourquoi et comment ça change en nous*, Armand Colin, 2006.

KEGAN, R., LASKOW LAHEY, L., *Immunothérapie du changement*, Colligence SAS, 2015.

LABARDE, Christophe, *Je dis (enfin) oui à mon projet de vie*, Eyrolles, 2012.

LACROIX, Michel, *Se réaliser. Petite philosophie de l'épanouissement personnel*, Robert Laffont, 2009.

LALANDE Aude (propos recueillis par), « Changer sa vie. Entretien avec Marc-Henry SOULET », *Vacarme*, 2010/4 (n° 53), 78-81.

LAUFER, Danièle, *L'Année du Phénix. La première année de la retraite*, Les liens qui libèrent, 2013.

LEJOYEUX, Michel, *Réveillez vos désirs*, Plon, 2014.

LELORD, François, *Hector veut changer de vie*, Odile Jacob, 2016.

MACE, Lilou, *J'ai perdu mon job et ça me plaît*, Guy Trédaniel, 2011.

MARKUS, H., NURIUS, P., « Possible selves », *American Psychologist*, vol. XLI, n° 9 (954-969), 1986.

MARQUARDT, Félix, *Barrez-vous ! Le Guide des 99 bons plans pour aller voir ailleurs si t'y es*, Librio, 2015.

MARQUIS, Nicolas (dir.), *Le Changement personnel. Histoire, mythes, réalités*, éditions Sciences humaines, 2015.

MARSAN, Christine, *Oser changer sa vie : pour un nouveau départ*, Jouvence, 2013.

—, *Petit cahier d'exercices pour oser changer sa vie*, Jouvence, 2015.

MARTIN, Jean-Pierre, *Éloge de l'apostat. Essai sur la vita nova*, Le Seuil, 2010.

MICHEAU, Frédéric, « Les Français et le changement de vie », étude ING Direct-Opinionway, novembre 2015, https://info.ing.fr/7-francais-sur-10-envisagent-de-changer-de-vie/

MILLETRE, Béatrice, *Le Livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie*, Petite Bibliothèque Payot, 2013.

MORLAND, Polly, *Le Club des valeureux timides. Être courageux dans un monde frileux*, Marabout, 2014.

NANTAS, P., PINCON J.-A., *Changer de vie : Yes you can !*, L'Harmattan, 2016.

NÉGRONI, Catherine, *Reconversion professionnelle volontaire*, Armand Colin, 2007.

NOGUES-LEDRU, M.-P., CLARET, A., *Changer de vie : se reconvertir, mode d'emploi*, Village Mondial, 2006.

PALANTE, Georges, *Le Bovarysme, Une moderne philosophie de l'illusion*, Rivages poche/Petite Bibliothèque, 2008.

PEPIN, Charles, *Les Vertus de l'échec*, éditions Allary, 2016.

PORTEVIN, Pierre, KERRIGAN, Daniel, *Osez… Ça change tout ! Ce que la science nous apprend pour une vie pleine de sens*, Le Souffle d'or, 2017.

PROLONGEAU, Hubert, *Partis sans laisser d'adresse*, Le Seuil, 2001.

RICHO, David, *Les Cinq Choses qu'on ne peut pas changer dans la vie*, Petite Bibliothèque Payot, 2005.

ROBINSON, Ken, *L'Élément : quand trouver sa voie peut tout changer*, PlayBac, 2013.

SALOME, Jacques, *Le Courage d'être soi*, Pocket, 2003.

SAVICKAS, Mark *(et al.)*, « Construire sa vie *(Life designing)* : un paradigme pour l'orientation au XXIe siècle », *L'Orientation scolaire et professionnelle*, 39/1, 2010 (5-39).

SOULET, Marc-Henry, « Changer de vie, devenir autre : essai de formalisation des processus engagés », in Michel GROSSETTI *et al.*, *Bifurcations*, La Découverte, « Recherches », 2009 (273-288).

SOULET, Marc-Henry, « Changer sa vie : une question sociologique », in *Les Grands Dossiers des Sciences Humaines*, n° 23, été 2011 (38-41).

—, *Changer de vie. Un problème social*, Academic Press Fribourg, coll. « Res Socialis », 2011.

WARE, Bronnie, *Les 5 Regrets des personnes en fin de vie*, Guy Trédaniel, 2013.

WISEMAN, Richard, *Jetez-vous à l'eau. Arrêtez de penser à changer votre vie, faites-le*, InterEditions, 2013.

Dossiers

« Peut-on changer de vie », dossier *Philosophie Magazine*, n° 41, juillet-août 2010 (36-57).

« Peut-on vivre plusieurs vies en une ? », dossier *Philosophie Magazine*, n ° 75, décembre 2013-janvier 2014 (43-65).

« Comment ne pas passer à côté de sa vie ? », dossier *Philosophie Magazine*, n° 91, juillet-août 2015 (43-65).

« Suis-je l'auteur de ma vie ? Comment reprendre en main son existence », dossier *Philosophie Magazine*, n° 105, décembre 2016-janvier 2017 (46-67).

Sans oublier quelques sites Web à découvrir

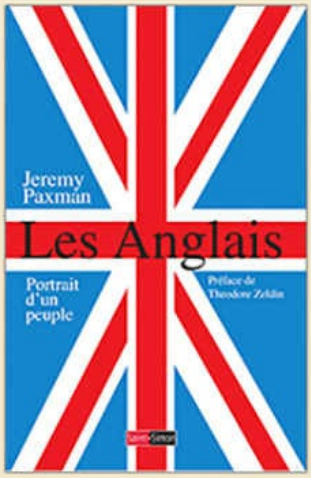
www.toutpourchanger.com/
www.oserchanger.com/
www.thelifelist.fr/
www.jechangemylife.com/
www.mylifelist.org/ (en anglais)

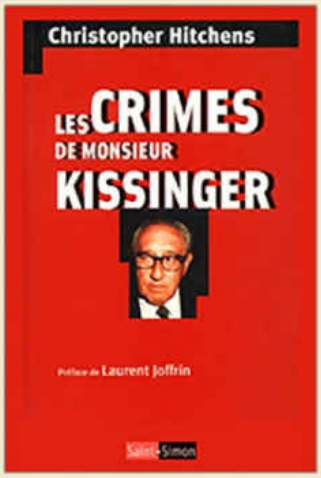
Votre avis nous intéresse !

Laissez un commentaire sur le site de votre libraire en ligne et partagez vos coups de cœur sur les réseaux sociaux !

Saint-Simon

Un regard différent sur les enjeux du monde et de la société





www.editions-saintsimon.com

© Éditions Saint-Simon, 2020

Éditions Saint-Simon
7-9, rue du Bouloi
75001 Paris
www.editions-saintsimon

e-ISBN : 9782512010579

© 2020, version numérique Primento et Éditions Saint-Simon

Ce livre a été réalisé par Primento, le partenaire numérique des éditeurs